О.М. Кокун

ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА:

теория и практика

Монография

Киев

2012

УДК 159.91 :159.961.6 : 159.962.7 : 159.9.072.5
ББК 88.6

Кокун О.М.
Психоэнергетические возможности человека: теория и практика: Монография. – К.: ГП «Информю-аналит. Агенство», 2012. – 168 с.

В монографии рассматриваются различные вопросы, связанные с психоэнергетикой и психоэнергетическими возможностями человека. Объединенные одной общей идеей, последовательно излагаются различные аспекты этой области человекознания — от древних представлений и истории изучения, современных научных взглядов и исследований, до целостной теории и практических упражнений развития психоэнергетических возможностей.
Издание рассчитано как на специалистов в области психологии, психофизиологии, психоэнергетики, так и на самый широкий круг читателей.

ISBN 978-617-571-054-8

Рецензенты:

Карпухина А.М. *Член-корреспондент Академии педагогических наук Украины, доктор психологических наук, профессор.*

Чайченко Г.М. *Член-корреспондент Академии педагогических наук Украины, доктор биологических наук, профессор.*

Мурза В.П. *Доктор биологических наук, профессор.*

С О Д Е Р Ж А Н И Е

ОТ АВТОРА
(предисловие к изданию 2012 г.)

Эта книга была написана в июле – ноябре 1997 г. Тогда ко мне, “свежеиспеченному” кандидату наук, старшему научному сотруднику ведущего академического института Украины в области психологии, обратилось одно из киевских издательств. Совместно с ним оформилась основная идея будущей книги — с научных позиций попытаться рассмотреть вопросы, связанные с психоэнергетикой и психоэнергетическими возможностями человека. Возникновение подобной идеи было обусловлено тем, что к тому времени уже около 10 лет происходил издательский “бум” разнообразной литературы, связанной с этими вопросами. Повышенное к ним внимание со стороны читателей было вызвано практически полным вакуумом в советский период литературы на данную тему, издание которой находилось фактически под запретом. Но содержание, ставшей с конца 80-х годов легко доступной и публикуемой большими тиражами такой литературы, практически никак не соотносилось с имеющимися на тот период научными представлениями и фактами. При этом результаты научных исследований, в которых изучались разные аспекты психоэнергетики человека, оставались неизвестными подавляющему большинству читателей.

По ряду причин, написанная тогда книга издана не была и практически забытая “просуществовала” в виде файла в архиве моего компьютера более 14 лет. За это время ушли из жизни два из трех рецензентов этой монографии, поддержавших меня в самой ее идее и одобрившие ее конечное содержание — глубокоуважаемые мной Геннадий Михайлович Чайченко и Виталий Петрович Мурза. Уже более 10 лет проживает в США третий рецензент — Аза Михайловна Карпухина.

В конце 2011 г. мне, в силу разных причин, пришлось несколько раз вернуться к тексту этой книги. Перечитав ее еще раз через 14 лет после написания, я принял решение ее все-таки издать. Во-первых, за этот период достаточно активной научной работы в области психологии, мои научные взгляды на рассматриваемые в книге вопросы практически не поменялись. В том числе, относительно невозможности на данном этапе для науки добиться надежности инструментальной регистрации и изучения психоэнергетических проявлений. А во-вторых, я уверен, что данная книга будет, несомненно, полезной для многих людей, интересующихся рассматриваемыми в книге вопросами, но не имеющими необходимой научной подготовки и знаний для их изучения.

О.М. Кокун,
доктор психологических наук, профессор

Январь 2012 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящее время, различные вопросы, связанные с психоэнергетикой человека, практически не поднимаются в научной литературе. У специалистов в области психологии, медицины, биологии, сам термин “психоэнергетика” вызывает неоднозначные мнения.

Такое положение, по всей видимости, связано с тем, что все исследования связанные с психо- и биоэнергетикой в СССР имели либо секретный статус, либо велись на общественных началах. А те сравнительно немногие публикации по этой проблеме, которые появлялись в научных изданиях, выходили ограниченными тиражами. В массовой же печати нередко разворачивались самые настоящие компании с целью дискредитировать данную область исследований, и только считанные публикации носили взвешенный и объективный характер. Цель таких заказных компаний была двоякой. Во-первых, идеологическая — не допустить в широкие массы ничего, что хоть каким либо образом не соответствовало официальному догматично-материалистическому мировоззрению. Во-вторых — отвлечь внимание Запада от той закрытой широкой программы исследований, которая выполнялась по этой проблеме.

Наряду с этим, еще в 60 - 70-х годах, усилиями таких известных советских ученых, как А.П. Дубров, В.М. Инюшин, В.Н. Пушкин, А.С. Ромен и др., была осуществлена попытка выделить психоэнергетику как самостоятельную область науки с соответствующим предметом исследования, задачами, методологией, понятийным аппаратом.

По определению А.С. Ромена, ***психоэнергетика*** представляет собой науку, которая изучает энергетические изменения и их проявления, возникающие под влиянием психической деятельности [147].

Что касается популярной литературы, то сейчас действительно издается масса различной литературы эзотерической направленности, в которой тем или иным образом затрагиваются вопросы психоэнергетики человека. Но литература эта, за редким исключением, написана людьми необходимой научной подготовки и знаний. В ней, как правило, отсутствуют попытки всесторонне проанализировать излагаемые вопросы. Описанные системы психотренинга не адаптируются к современным условиям жизни, а схемы психоэнергетического “устройства” человека — к привычным взглядам. Все это затрудняет формирование целостного и объективного представления о психоэнергетических возможностях человека, их развитии и практическом использовании.

С каждым годом, идея о необходимости целостного изучения феномена человека, с учетом всей системы его внутренних и внешних связей с окружающей социальной и природной средой, находит все более весомое воплощение в разных областях человекознания. Становится все более очевидным, что только при таком подходе возможно эффективное решение насущных общественных проблем, которые связаны с охраной здоровья, повышением эффективности различных видов деятельности, общественными и межличностными отношениями, творческой реализацией и использованием потенциальных возможностей, экологией и пр.

Учет и использование известных на сегодняшний день механизмов и закономерностей психоэнергетики, а также продолжение исследований в этом направлении, могли бы внести неоценимый вклад в решение перечисленных выше задач. Это подтверждается и тем, что разные народы на протяжении всей летописной истории, эмпирическим путем, приходили к выводу о безусловной значимости для жизнедеятельности человека его психоэнергетических возможностей и уделяли больше внимание их развитию и использованию.

Научное изучение различных аспектов психоэнергетического уровня человеческой индивидуальности имеет очень непродолжительную историю и является явно недостаточным. Последнее связано с тем, что только в последнее время, в борьбе с консервативными научными и мировоззренческими догмами, необходимость такого рода исследований стала более очевидной. Часто исследования по данной проблеме основывались на использовании несовершенных методов, аппаратуры, систем анализа, которые не учитывали специфику исследуемого явления, имеющего ряд существенных особенностей. До последних 10 - 20-ти лет не было адекватных теоретических моделей.

Важность подобных исследований обусловлена тем, что проблемы психоэнергетики имеют тесную связь с широким кругом проблем психологии, медицины, биологии и других наук. Тем, что именно на психоэнергетическом уровне начинается и заканчивается большинство взаимодействий организма с окружающей и внешней средой. Именно через него можно адекватно объяснить психологическое и физиологическое единство человеческого организма. Именно этот уровень в значительной степени определяет состояние здоровья, работоспособность, возможность самоактуализации и уровень развития психических возможностей человека.

Материальная основа психоэнергетического уровня, в научных и популярных публикациях, преимущественно определялась таким термином как “*биологическое поле*” (биополе) — совокупность разнообразных полей и излучений человеческого организма. Принципиальная правомерность существования такой категории была подтверждена многочисленными

биологическими, психологическими, медицинскими, физическими экспериментами. В ходе исследований Р.Ф. Авраменко, Э.Э. Годика, П.И. Гуляева, Ю.В. Гуляева, А.Г. Гурвича, В.И. Докучаева, Г.Н. Дульнева, В.М. Инюшина, В.П. Казначеева, А.С. Ромена, Н.Н. Сочеванова, А.В. Чернетского и др., было установлено, что человек обладает целым комплексом энергетических полей разнообразного развития и проявления.

Были высказаны и экспериментально подтверждены предположения, что биополе человека существует и функционирует как за счет жизнедеятельности организма, так и за счет тесной энергетической взаимосвязи с окружающей средой. Его состояние тесно связано с психофизиологическим состоянием человека и отражает наличие отклонений в психическом и физическом здоровье.

Но категория биологического поля не может быть полностью отождествлена с психоэнергетическим уровнем, психоэнергетическими возможностями человека. Так сама приставка “*психо-*” говорит о прямой связи с сознанием и зависимости от него, о возможности сознательной регуляции. А то, что понимается под термином биополе, по его количественно-качественному составу и по величине энергетического потенциала, является только энергетическим базисом психоэнергетических возможностей.

К тому же, как справедливо отмечали в свое время А.П. Дубров, А.Н. Меделяновский, В.Н. Пушкин и некоторые другие, на определенном этапе термин биополе имел скорее эвристическое значение и в будущем его предполагалось заменить его на более адекватный. На наш взгляд, сущность данного явления (по отношению к человеку) более адекватно отражает термин “психоэнергетическое поле”.

Таким образом, ***психоэнергетические возможности человека***, определяются, с одной стороны, его суммарным *психоэнергетическим потенциалом* — общей мощностью психоэнергетического поля, а с другой — способностью к *психоэнергетической саморегуляции* (восприятию, накоплению и использованию психической энергии).

То, что психоэнергетические возможности и можно и необходимо развивать, доказывает многотысячелетний опыт разных народов, которые создали разнообразные и совершенные теории био- и психоэнергетики, на практике подтвердили их истинность и действенность, развив высокоэффективные теории психотренинга, единоборств, медицины. Некоторые из этих достижений и по сей день не могут быть объяснены с позиций современной науки.

В данной книге осуществляется попытка объединить и представить в относительно целостном виде различные вопросы, связанные с

психоэнергетикой человека на основе анализа, как современных научных исследований, так и древнейших источников и современной литературы эзотерической направленности.

Структурно книга делится на две основные части.

В первой части излагается история научных исследований, связанных с проблемой психоэнергетики, анализируются основные вопросы древних теорий психоэнергетики, рассматриваются современные научные отечественные и зарубежные исследования данной проблемы, освещается вопрос о значении психоэнергетического уровня для жизнедеятельности человека. Отдельная глава посвящена вопросу методического и методологического обеспечения изучения и диагностики психоэнергетических возможностей человека. В ней анализируются основные проблемы, которые при этом возникают, излагаются различные методологические подходы. Приводится классификация исследовательских методов и описание наиболее интересных и перспективных.

Вторая часть посвящена проблеме развития психоэнергетических возможностей человека. На основе анализа древних психотренинговых систем и их современных модификаций, в достаточно целостном виде излагаются теоретические основы психоэнергетического развития человека, приводится классификация и описание целого ряда наиболее эффективных методов и систем психоэнергетического тренинга, предлагаются практические рекомендации по их применению, что дает возможность для практического использования данной книги самым широким кругом читателей.

В связи со сложностью рассматриваемой проблемы и ограниченным объемом данного издания, оно не может претендовать на абсолютную полноту и всесторонность ее освещения. Но приведенный в конце книги список литературы (около 240 наименований) и цифровые ссылки на определенный источник по ходу изложения, дают возможность более полно ознакомиться с заинтересовавшими вопросами.

ЧАСТЬ 1. ПСИХОЭНЕРГЕТИКА: ИССЛЕДОВАНИЯ, ГИПОТЕЗЫ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Глава 1. История представлений и исследований

Начало научных исследований разнообразных явлений и их механизмов, которые связаны с психоэнергетикой человека и его психоэнергетическими возможностями, можно датировать концом 19-го, началом 20-го века. За минувший период, довольно отчетливо просматривается тенденция к постепенному уменьшению разнообразных мистико-околонаучных представлений и последовательному утверждению четких научных принципов в изучении такого рода явлений.

Основываясь на современных представлениях про психоэнергетические возможности, в данной главе мы проанализируем динамику научных исследований, которые были связаны с их изучением. Необходимо отметить, что довольно значительная часть этих исследований была посвящена таким необычным проявлениям и возможностям человеческой психики как телепатия, психокинез, экстрасенсорное восприятие, самой принципиальной возможности существования которых были посвящены многие научные дискуссии.

На сегодняшний день, благодаря четко спланированным и достаточно чисто проведенным научным экспериментам, которые осуществлялись под руководством таких известных отечественных и зарубежных ученых как Л.Л. Васильев, Ю.В. Гуляев, Г.Н. Дульнев, В.М. Инюшин, В.П. Казначеев, С. Криппнер, А.Н. Меделяновский, Г. Путхоф, В.Н. Пушкин, А.С. Ромен, Р. Тарг и др., эти явления получили определенное научное обоснование. Во многих экспериментах принимали участие, не только специально подготовленные испытуемые и испытуемые с природным феноменальным развитием необычных психических качеств (феномены), но и “обычные” люди. Результаты этих исследований позволили приблизиться к современному пониманию психоэнергетических возможностей человека, как в установлении их материальных механизмов и построении теоретических концепций, так и в определении их значения для жизнедеятельности человека, особенностей проявления и использования. Хотя часто возникало и продолжает возникать намного больше вопросов, чем ответов и, на сегодня, в данной проблеме все еще остается очень много “белых пятен”, которые требуют дальнейшего изучения.

История человечества свидетельствует, что самые различные цивилизации, с древнейших времен, проявляли особый интерес к развитию психоэнергетических возможностей. Понятно, что вначале это были интуитивные, эмпирические знания. Но во все времена, во всех странах мира всегда находились отдельные личности, которые тем или иным образом проявляли неординарные знания и способности благодаря необыкновенному развитию психоэнергетических качеств. Среди них были не только жрецы, шаманы, прорицатели, но и известные государственные и религиозные деятели, великие воины и полководцы, ученые и артисты.

Постепенно представления про психическую и биологическую энергию, способы ее накопления и использования, были изложены в рамках целостных (преимущественно Восточных) мировоззренческих систем, таких как йога, цигун, кунг-фу, кум-ньяй, тайцзицюань, чань-буддизм и др. Это давало возможность, уже довольно значительному количеству людей сознательно совершенствовать психоэнергетические возможности.

Основной целью психоэнергетических практик всех упомянутых систем было накопление и сохранение энергии. Один из основных принципов заключался в том, что полная духовная независимость невозможна без психоэнергетической самодостаточности. Для ее достижения человек должен был научиться эффективно накапливать энергию и управлять ею. Считалось, что благодаря этому любое взаимодействие с окружающей средой переставало быть разрушительным.

На территории современной Европы, практики и учения, связанные с психоэнергетическим развитием человека, широкого распространения не получили. Одной из основных причин этого были ментальные особенности европейцев и воинствующее засилье Христианской религии. Но, уже начиная с 16-го столетия, некоторые ученые начинают серьезно интересоваться вопросами, которые тем или иным образом связаны с психоэнергетическими возможностями человека. Так еще в начале этого века знаменитый Парацельс в определенной степени описал эти способности и, связанные с ними, потенциальные возможности [203][1].

Подобными вопросами интересовались Ф. Бекон, П. Ламбертини, Д. Глэнвиль, Э. Сведенборг [44, 206, 234]. Особо необходимо отметить работы Ф. Месмера по “животному магнетизму” и К. Рахенбаха про особую “одическую” энергию. Эти работы, несмотря на некоторую наивность и несовершенство, даже с современной точки зрения имеют определенную ценность.

Как уже было сказано, научный этап исследований проблем, связанных с психоэнергетикой человека, начался в конце 19-го, начале 20-го столетия. Его

отличают организованные и целенаправленные усилия, применение научных подходов, методов и схем анализа. Так в 1882 г. в Лондоне создается “Товарищество психических исследований”, в трудах которого начали публиковаться сообщения о контролируемых экспериментах, связанных с разными проявлениями психоэнергетических возможностей. В 1885 г. в Бостоне (США) было создано, подобно Лондонскому, “Американское товарищество психических исследований”. В работе этих научных организаций принимали участие такие выдающиеся ученые того времени как Г. Седжвик, Дж. Томпсон, В. Крукс, А. Бергсон, Г. Мерфи, Д. Мерфи, В. Джеймс, Ш. Рише и др. Еще тогда, один из членов “Американского товарищества” В. Джеймс, убедительно и последовательно выступал в защиту принципа планомерного, объективного и научно обоснованного изучения данной проблемы.

В начале нынешнего столетия начинают появляться условия для качественно нового подхода в исследованиях психоэнергетических возможностей человека. Это было связанно с возникновением и оформлением психологии как научной дисциплины, быстрыми темпами развития науки и техники. Благодаря использованию современных достижений, появилась возможность, проводить эксперименты на более высоком техническом уровне и создавать достаточно обоснованные теории механизмов изучаемых явлений.

В 20-м веке наиболее фундаментальные исследования разнообразных аспектов психоэнергетических возможностей человека были проведены отечественными учеными (сначала российскими, потом — советскими). Это, на первый взгляд, может показаться удивительным, если учитывать постоянно давящий пресс правящей идеологии. Но, во-первых, многие из проведенных исследований были закрытыми и объясняются военными заказами. Во-вторых, отечественная научная школа всегда отличалась многосторонним подходом к исследуемому явлению, высокими требованиями к чистоте эксперимента, тщательным и всесторонним анализом полученных данных, постоянным стремлением к поиску нового и неизведанного. В то время как на Западе исследования, связанные с данной проблемой, носили преимущественно “поверхностный” характер. В основном решалась задача доказательства только самого факта существования, традиционно относимых к области парапсихологии феноменов: телепатии, психокинеза, экстрасенсорного восприятия. При этом явно недостаточное внимание уделялось материальным механизмам исследуемых явлений.

Первая научная гипотеза, с помощью которой была осуществлена попытка объяснить одно из возможных проявлений психоэнергетических возможностей человека — явление передачи мыслей на расстояние (телепатии), была высказана в 1892 г. американцем Э. Хоустон. Смысл гипотезы состоял в

предположении того, что явление телепатии имеет электромагнитную природу (т.е. передача мыслей осуществляется подобно передаче радиоволн). В будущем эта гипотеза получила очень широкое распространение.

Древние представления про “заполнение” всех материальных тел живой и неживой природы гипотетической “праэнергией”, снова возникли в вышедшей в 1899 г. работе М.В. Погорельского “Электрофосфены и энергография”, который, правда, не очень удачно назвал такого рода энергию “физиологической”. Автор считал, что эта энергия реализуется всеми хорошо изученными формами, а в основе ее лежат, в том числе, и такие хорошо изученные наукой процессы как радиосвязь, рентгеновское излучение и пр. В этой книге М.В. Погорельский сообщил о возможности фотоснимков, полученных в газовом разряде, отражать физиологическое состояние человека и животных.

Большую известность получила серия работ по изучению механизмов мысленного внушения, в исследованиях на человеке и животных, под руководством академика В.М. Бехтерева, который возглавлял первый в мире Институт по изучению мозга и психической деятельности. Ученый начал эти исследования еще в конце прошлого века и продолжал их до самой своей смерти в 1927 г. В.М. Бехтерев совместно с известным дрессировщиком В.Л. Дуровым, в большой серии опытов на собаках, впервые научно доказал возможность существование явления мысленного воздействия человека на другие живые организмы [182]. Результаты этих опытов были опубликованы в известных статьях “Об опытах над мысленным воздействием на поведение животных” [17], “Дальнейшие наблюдения над мысленным воздействием человека на поведение животных” и др.

В 1919 г. Б.Б. Кажинский начал серию исследований по теоретическому и экспериментальному обоснованию гипотезы “мозгового радио” [75, 76]. Особенно интенсивными и плодотворными его опыты были в 1922 — 1926 гг. в Практической лаборатории по зоопсихологии в Москве, которая работала при знаменитом Уголке Дурова.

В ряде работ 1920—1922 гг., академик П.П. Лазарев высказал предположение, что мозг человека способен излучать электромагнитные волны длиной до 30 тыс. км. при основной частоте колебаний 10 - 50 Гц [111].

В опытах 1923 — 1925 гг. итальянскому неврологу Ф. Кацамалли удалось зарегистрировать мозговые радиоволны с очень короткой длиной волны от 0,7 до 100 м. Частота таких волн была очень большой от 3000 до 30000 и более герц [191].

В 1923 г. профессор А.Г. Гурвич открывает еще одну разновидность лучевого взаимодействия в мире живых существ и, основываясь на этом, позже

обосновывает теорию “биологического поля” [37, 38]. Это излучение было зарегистрированное в ультрафиолетовом диапазоне и получило название митогенетического.

В 1924 г. выходит книга А.Г. Чижевского “Физические факторы исторического процесса”, которая была посвящена анализу влияния и взаимосвязи разнообразных биофизических факторов (в том числе связанных и с психоэнергетической природой) на ход эволюции человека и общества. При этом, впервые было обращено внимание на связь мозгового пси-излучения с активностью Солнца и состоянием электромагнитного поля Земли [175].

После смерти В.М. Бехтерева в 1927 г. все исследования (в СССР), связанные с дистанционным взаимодействием живых организмов получили секретный статус. В Ленинграде их возглавил ученик В.М.Бехтерева — Л.Л. Васильев, а в Москве, сначала П.П. Лазарев, а потом его ученик С.Я. Турлыгин.

Последний впервые обнародовал результаты своих исследований в 1939 г. в докладе “Про изучение нервной системы человека” на заседании биофизической секции Московского общества испытателей природы, а также в 1942 г. — опубликовав сокращенный вариант своей рукописи “Излучение электромагнитных волн человеком”. Автор пришел к выводу, что мозговое излучение является электромагнитным излучением с длиной волны 1,8 — 2,1 мм. Одновременно он обратил внимание на такой факт, что психическое излучение по целому ряду параметров существенно отличается от электромагнитного.

Результаты исследований под руководством Л.Л. Васильева были обнародованы намного позже в докладе “Про электромагнитные излучения мозга” в Ленинградском доме ученных (1960 г.). Ученый так же пришел к выводу, что хотя в излучениях человеческого организма имеют место излучения электромагнитного спектра, но его нельзя объяснить только электромагнитной природой [20, 21, 22].

В 1949 г. супругами С.Д. и В.Х. Кирлиан был разработан метод фотографирования биологических объектов в высокочастотном электрическом поле, что давало возможность зарегистрировать излучение этих объектов.

Приблизительно с 60-х годов 20-го столетия научный этап исследований психоэнергетических возможностей человека вступил в новую фазу. Отличаясь от предшествующего как количественно, так и качественно (использованием самых современных научных и технических достижений), он позволил вплотную приблизится к пониманию природы психоэнергетики.

В 1960 г. при Физиологическом институте биологического факультета Ленинградского государственного университета создается лаборатория для

изучения феномена мысленного внушения. Лабораторию возглавил Л.Л. Васильев, который обобщил результаты своих многолетних исследований в книгах "Экспериментальные исследования мысленного внушения" и "Внушение на расстоянии ".

В 1965 г. при Московском отделении Научно-технического общества радиотехники, электроники и связи им. А.С. Попова была организована "секция биоинформации". Она имела статус общественной лаборатории и много лет была центром изучения вопросов, которые в разной мере были связаны с психоэнергетикой человека. В разные годы в работе лаборатории принимали участие такие известные советские ученые как И.М. Коган, И.А.Спиркин, А.В. Чернетский, Н.Н. Сочеванов, Л.В. Венчунас и др.

В начале 60-х годов П.И. Гуляев открывает существование вокруг биологических объектов специфического поля. Ученый называет его "ауральным полем", изучает его особенности и разрабатывает метод регистрации [33, 34].

Приблизительно в эти же годы американским исследователем К. Бакстером была экспериментальна установлена и доказана возможность дистанционной биологической связи между различными биологическими объектами, в том числе между человеком и растением [181].

В этом же направлении выполняется большая серия работ советскими учеными: В.Н. Пушкиным, В.М. Фетисовым, Г.И. Ангушевым, В.П. Казначеевым, Л.П. Михайловой и др., которые подтвердили такую возможность и экспериментально всесторонне разработали эту проблему [11, 18, 53, 79, 80].

В результате многолетних исследований 60-х — 70-х годов биолокационного эффекта ("лозоходство"), которые проводил Н.Н. Сочеванов с сотрудниками, был сделан вывод, что в основе этого эффекта лежит взаимодействие энергии организма человека и неживых объектов, которые имеют определенное внутреннее родство [18, 159]

Большим количеством исследований, начатых В.М. Инюшиным в 60-х годах, была доказана возможность повышения "энергетического потенциала организма" посредством воздействия лазерного луча ("мягкий" лазер) на биологически активные точки кожи, которые, согласно Восточным традиционным представлениям, являются входными и выходными шлюзами энергетики человека [70].

Также под руководством В.М. Инюшина и А.С. Ромена во второй половине 60-х годов была начата большая серия теоретических и экспериментальных исследований, которые уже непосредственно были связаны с психоэнергетикой человека. Эти исследования внесли неоценимый вклад в становление новой отрасли науки в теоретическом, методическом и экспериментальных аспектах

[62 - 72, 147 - 150]. В становление и развитие психоэнергетики также большой вклад внесли исследования под руководством В.Н. Пушкина и А.П. Дуброва в 70-е годы [4, 5, 6, 53, 141 - 145].

В 70-х годах также осуществлялись широкомасштабные парапсихологические исследования в международном Станфордском исследовательском институте под руководством Г. Путхофа и Р. Тарга. В основном изучались способы повышения точности и надежности феномена “дальновидения” с точки зрения его использования в интересах разведки и связи. Но наибольшую известность получили эксперименты с участием известнейшего феномена У. Геллера [28, 221, 222, 224, 231].

Начиная с 1975 г. в Шанхайском НИИ традиционной китайской медицины при содействии Шанхайского НИИ ядерной физики АН КНР начинает проводиться изучение физического характера излучаемой человеком энергии, ее особенностей и возможностей управления ею [56].

Важным звеном в раскрытии механизмов биоинформационного взаимодействия стали исследования под руководством академика В.П. Казначеева 70-х — 80-х годов. Одним из результатов этих исследований было установление информационной связи между живыми клетками в различных изолированных колбах. В этих экспериментах был зафиксирован факт существования, чего-то подобного “сопереживанию” между живыми клетками: негативное воздействии на одну из клеточных культур вызывало аналогичные изменения в клетках другой, которая воздействию не подвергалась [79, 80, 81].

Под руководством А.Н. Меделяновского была доказана возможность изменения энергетического состояния организма при воздействии металлических вибраторов, на которые накладывались электромагнитные колебания электромагнитного диапазона. Но самой большой заслугой этого ученого в связи с данной проблемой, стало изучение феноменальных проявлений психоэнергетических возможностей человека в исследованиях с известными экстрасенсами в 70-х - 80-х годах [119 - 122].

В 80-е годы В.М. и Д.В. Кандыбой была разработана современная система психотренинга, получившая название “Управляемый медитативный аутотренинг” [84 - 86]. Одним из основных направлений этой психотренинговой системы стала детально разработанная и высокоэффективная (что было подтверждено в ряде экспериментов) методика повышения психоэнергетических возможностей человека.

В 1982 г. в Институте радиотехники и радиоэлектроники АН СССР в Москве была организована лаборатория под руководством Ю.В. Гуляева и Э.Э. Годика для исследования излучений биологических объектов и человека.

Исследованиями сотрудников этой лаборатории было экспериментально доказано, что вокруг биологических объектов существует сложная картина физических полей (электромагнитных, электрических, акустических, тепловых, гравитационных и др.), распределение которых в пространстве и изменение во времени несут важную биологическую информацию [35, 36].

В 80-е годы также было выдвинуто ряд интересных гипотез (Ф.К. Агашиным, Б.И. Искаковым, Р.Ф. Авраменко, В.И. Николаевой, Д.В. Кандыбой и др.), связанных с материальными механизмами психоэнергетики, экспериментальную проверку которых, по различным причинам, можно считать делом будущего.

В последнее десятилетие наиболее серьезные исследования проблем, связанных с психоэнергетикой человека, вели Э.Э. Годик, В.М. Инюшин, Л.П. Гримак, Г.К. Гуртовой, Г.Н. Дульнев, В.П. Казначеев, А.П. Дубров, А.Г. Ли, Б.И. Искаков, Д.В. Кандыба, И.М. Коган.

Среди зарубежных исследований можно выделить работу под руководством Р. Джан и Б. Данн в принстонском университете (США). Так, одним из направлений их разносторонних исследований был многоплановый компьютерный эксперимент по изучению воздействия оператора на процессы в генераторах квантовых излучений и дальней связи операторов на больших расстояниях [207].

Последние десятилетия значительно возрос интерес военных ведомств различных стран к исследованию и практическому применению высокоразвитых психоэнергетических способностей человека. Одним из примеров этого являются исследования Национального научно-исследовательского совета (ННИС) Национальной Академии наук США 1985-87 гг. Целью этих исследований, которые проводились по заказу вооруженных сил США, было выяснить возможности “создания” сверхсолдата на базе парапсихологических и других родственных способностей [25]. В декабре 1987 г. выходит отчет ННИС “Повышение человеческих возможностей: результаты, теории, методики”.

Приведенный исторический обзор, связанных с психоэнергетикой человека исследований, не претендует на абсолютную полноту. Его задача в создании общего представления про динамику изучения данной проблемы.

Глава 2. Древние теории психоэнергетики в свете достижений современной науки

Хотя выделение психоэнергетики как отдельной отрасли науки и насчитывает всего несколько десятилетий, но многое из изучаемого ею тесно связано с многотысячелетним становлением человеческой цивилизации. Связано с постоянными и настойчивыми попытками человека, познать себя, выйти за рамки обычных представлений и возможностей. Благодаря этому, разными народами на основе громадного количества накопленных эмпирических знаний были созданы целостные системы, которые с полным правом можно назвать *мировоззренческо-психоэнергетическими*. Эти системы представляли собой уникальное средство преобразования организма, обеспечения оптимальных условий его жизнедеятельности, укрепления здоровья, создания физических и психологических предпосылок для гармонического развития личности [1, 2, 15, 27, 30, 91, 95, 96, 115, 122, 130, 134, 163, 174, 180, 189, 198].

Это, к примеру, такие известные Восточные системы как йога, цигун, кунг-фу, кум-ньяй, тайцзицюань, чань-буддизм и др., которые воплотили в себе тысячелетний опыт народной медицины, психологических, философских и религиозных учений. Психофизиологической основой этих систем стали дыхательные, медитативные, гимнастические и релаксационные упражнения, которые имели выраженную психоэнергетическую направленность и позволяли достигнуть физического и духовного совершенства. Основываясь на принципе невозможности духовной независимости без психоэнергетической самодостаточности, основной задачей всех практик было сохранение и накопление энергии в физическом теле, благодаря чему любое взаимодействие человека с окружающей реальностью не имело больше истощающего и разрушительного воздействия. Основная идея заключалась в том, что человек может сознательно и практически неограниченно черпать энергию из окружающей среды, накапливать ее и точно так же сознательно использовать с разнообразными целями (что собственно и составляет сущность психоэнергетических возможностей).

В настоящее время уже не возникает никаких сомнений в том, что накопленный разными народами опыт в познании, развитии и реализации психоэнергетических возможностей человека требует самого тщательного изучения и практического использования. Определенное время такие исследования, сначала в Западных научных центрах, а потом и в отечественных, начали проводиться для установления объективных научных

основ психоэнергетического тренинга и представлений про психоэнергетику человека древних народов.

Многие из этих представлений и теорий уже получили достаточное обоснование и полностью согласуются с современными научными взглядами [52, 80, 81, 121, 122, 127, 189]. Так, к примеру, психофизиологическими исследованиями было доказано, что дыхательная гимнастика индийской йоги "пранаяма" действительно оказывает положительное воздействие на центральную нервную систему человека. А механизм этого воздействия состоит, согласно одним исследованиям, в том, что клетки больших полушарий мозга в ходе выполнения дыхательных упражнений получают повышенное питание кислородом; в результате этого повышается их регуляторная деятельность, что, в конечном счете, активизирует скрытые ресурсы нервной системы и организма в целом [53]. Согласно другим исследованиям (не противоречащим, а дополняющим первые), механизм воздействия дыхательных упражнений состоит в том, что легкие, которые поглощают отрицательные заряды молекул кислорода, можно рассматривать как гигантский конденсатор, который ритмически перезаряжается с отрицательного на положительный заряд, и наоборот. В этом, как считают исследователи, может и заключаться механизм поглощения энергии воздуха человеком [73].

Данная глава посвящена рассмотрению вопросов, которые связаны с наиболее важными аспектами взглядов древних народов на психоэнергетику человека, в свете достижений современной науки. Необходимо отметить, что далеко не все из рассмотренных вопросов получили на сегодняшний день полное или хотя бы частичное научное обоснование. Но они все же имеют бесспорное *практическое* значение и являются стимулом к дальнейшим исследованиям.

Из дошедших до нас древних теорий и представлений, которые связанны с психоэнергетическим "строением" человека, можно выделить представления про такие не вполне материализованные энергетические структуры организма как "*тела*", "*чакры*" и "*меридианы*".

Анализ древнейших концепций народов различных регионов планеты показывает, что наиболее часто в таком "строении" выделяются четыре "*тела*", которые находятся одно в другом подобно русской матрешке:

1. ***"Физическое тело"***, которое состоит из костей, мышц, кожи, жидкости и пр., является полностью материальным и легкодоступно для изучения разнообразными традиционными методами.

2. ***"Энергетическое тело"*** (в некоторых источниках встречается еще название "*эфирное тело*") тесно связано с физическим и, в зависимости от своей цельности и насыщенности, несколько выступает за пределы

физического тела покрывая его подобно яйцу. Это “тело” имеет свое строение: чакры, энергетические каналы и др., которые в совокупности образуют энергетическую основу человеческого организма [117]. Реальность существование такого образования организма, которое в древности получило название энергетического тела, сейчас можно считать доказанным многочисленными научными исследованиями [53, 62, 63, 70, 148]. В ходе этих исследований было установлено, что существование такого “тела” тесно связано с категорией “плазмы” (положительно и отрицательно заряженных частиц). Поэтому в научных публикациях его довольно часто называли “плазменным телом”. Его изучение вполне доступно довольно продолжительное время и проводится с помощью технических средств (фотографирование по “методу Кирлиан”, “аурографии”, “биорадиографии” и др.). Также было доказано, что человек может сознательно и разносторонне “управлять” этим телом, посредством внутреннего или внешнего по отношению к себе воздействия [7, 148, 149, 150], что является одним из важнейших аспектов исследований психоэнергетики.

3. ***“Астральное”*** (или — “*эмоциональное*”) тело, которое состоит, в сравнении с предыдущими, из более “тонкой материи” но, по некоторым данным, тоже может быть зарегистрировано с помощью технических устройств (например, фотографирования) [53, 117, 144, 206]. Это “тело” простирается на расстояние от 30 до 60 см. за пределы физического тела [88, 96, 117].

4. ***“Ментальное”*** (или — “*духовное*”) тело состоит еще из более “тонкой материи” чем предыдущие и простирается на метр и больше за пределы физического [88, 96, 117, 209]. На сегодняшний день существование этого “тела” с помощью технических средств зарегистрировать не удалось, а может быть подтверждено только с помощью косвенных сведений [53, 88, 207].

Интересно, что по источникам цигун *энергетическое тело* разлагается на девятый день после смерти физического, а *астральное* гибнет на сороковой [97]. И именно на эти дни приходятся поминальные обряды многих народов, что служит еще одним свидетельством существования единых корней в познании человека и окружающего мира разными народами, весомым критерием истинности приобретенных ими на протяжении тысячелетий знаний.

Одним из основных принципов, связанных с психоэнергетическим “строением” человека является то, что любое изменение на одном из “уровней” или “тел” организма человека, соответственно, вызывает изменения на других “уровнях”. Например, воздействие на *физический* уровень, вследствие изменения режима питания, вызывает соответствующие изменения на *энергетическом* и *астральном* уровнях. И, наоборот, воздействием на *энергетический* уровень можно содействовать выздоровлению *физического*

тела [85, 91, 96, 99, 113]. Можно привести много примеров из современных научных данных в пользу обоснования последнего положения. Это — и некоторые проявления так называемых психосоматических явлений и заболеваний, и убедительно доказанная возможность бесконтактного лечения при биоэнерговоздействии одного человека на другого, и достижения Восточной акупунктуры и многое другое.

Одним из основных структурно-функциональных элементов рассмотренного выше *энергетического* (или по современной научной терминологии — *плазменного*) тела являются *чакры*, которые, согласно дошедшим до нас со времен древности взглядам, представляют собой энергетические центры в организме человека. Одна из главных функций чакр заключается в накоплении, преобразовании и распределении биологической энергии в организме. Строение и особенности чакр мы рассмотрим достаточно подробно, поскольку значительное количество упражнений психоэнергетического тренинга основаны на “работе с чакрами”.

Обычно выделяют семь чакр, которые нумеруются снизу вверх и соответственно имеют различные цвета — красный, желтый, синий, оранжевый, зеленый, голубой и фиолетовый [19, 31, 95, 96, 97, 113]. Расположение чакр обусловлено их энергетическим потенциалом и качественной характеристикой сосредоточенной в них биоэнергии. Между этими энергетическими центрами происходит постоянная циркуляция энергии, потоки которой движутся вокруг позвоночника по спирали вызывая “вращение” чакр.

Описание расположения и функционального значения чакр чаще всего проводится в следующем порядке:

Первая, самая нижняя чакра — ***муладхара*** (цвет — красный). Она находится на внутренней поверхности окончания позвоночного столба — кобчике и отвечает за нижнюю часть кишечника и нижние конечности. В ней концентрируется основная часть энергии, которая поступает в организм от Земли — через ноги. Из этой чакры начинается энергетический канал *сушумна*, который проходит через все чакры, кроме последней. На чакру можно воздействовать с помощью определенного звукосочетания (мантры) — слова “лам”, на которую она реагирует возникновением резонансных биоэнергетических вибраций. Произнесение мантры активизирует и развивает чакру. Степень развития муладхары характеризует психологическую и физиологическую устойчивость человека. Графическое изображение чакры — цветок лотоса с четырьмя красными лепестками направленными вверх (каждый и которых еще делится на три более мелких).

Вторая чакра — ***свадхистхана*** (цвет — оранжевый). Находится на позвоночнике в области нижней части живота. Она отвечает за мочеполовую функцию человеческого организма и является наиболее сильным источником энергетики. Мантрой для активизации и развития чакры является звукосочетание “вам”. Графическое изображение — цветок лотоса с тридцатью двумя направленными вниз лепестками.

Третья чакра — ***манипура*** (цвет — желтый). Локализуется в солнечном сплетении. Является основным распределителем энергии среди внутренних органов брюшной полости, которая необходима для управления непроизвольными функциями организма. Слово-мантра для активизации и развитии чакры — “рам”. Высокая степень развития чакры выражается в способности к энергичным действиям и характеризует высокий уровень физической энергии. Графическое изображение чакры — цветок лотоса с шестьюдесятью четырьмя направленными вверх розовыми лепестками .

Четвертая чакра — ***анахата*** (цвет — зеленый). Расположена в грудной клетке на внутренней поверхности позвоночника на уровне сердца. Она тесно связана с сердцем и часто ее называют “сердечной чакрой”. “Энергия сердца”, на которой основываются все эмоциональные проявления, считается одной из наиболее важных для человека. Высокий уровень этой энергии очень важен для людей творческих профессий — писателей, музыкантов, художников, актеров. Учение йогов придает очень высокое значение овладению этой чакрой. В основном энергетическом потоке, который движется в виде восьмерки, эта чакра находится на границе двух половинок, одна из которых находиться в материальной, а другая — в духовной плоскости. Мантра чакры — слово “ям”. Графическое изображение — цветок лотоса с направленными вниз восьмью лепестками, каждый из которых состоит из трех более мелких.

Пятая чакра — ***вишудха*** (цвет — голубой). Находится в нижней части шеи перед позвоночником. Связана с дыхательной системой, голосом и щитовидной железой. Эта чакра имеет большое значение для эмоциональной сферы личности, самоутверждения и самореализации. Энергия, которая соответствует этой чакре, связанна с созданием чувственных образов, эмоциональными и эстетическими переживаниями. Мантра для этой чакры — “хам”. Графическое изображение — цветок лотоса с направленными вверх шестнадцатью лепестками.

Шестая чакра — ***аджна*** (цвет — синий). Находится в центре головы на уровне центра лба между бровями, связана с гипофизом. Часто еще эту чакру называют “третьим глазом”. От степени развития этой чакры зависит способность к тактическому мышлению, умение успешно справляться со сложными жизненными проблемами и задачами, развитие интуитивных

качеств. Древние учения напрямую связывали аджну с развитием дара ясновидения, умением видеть прошлое и предвидеть будущее. Мантра чакры — слово “вом”. Графическое изображение — цветок лотоса с двумя белыми лепестками.

Седьмая чакра — ***сахасрара*** (цвет — фиолетовый). Находиться под теменной костью в районе родничка. Чакра аккумулирует высшую внутреннюю энергию человека. Она связана с высшей нервной и психической деятельностью и, согласно древним учениям, тесно связана с космической энергией и высшими духовными сферами. Развитие сахасрары определяет стратегическое мышление (умение мыслить широко, видеть и оценивать ситуацию в целом). Ее мантра — “ом”. Чакра графически изображается в виде лотоса с тридцатью двумя направленными вниз лепестками.

Часто еще встречается упоминание про восьмую чакру, которая называется ***сахасрадала*** (цвет — золотистый). Но проявляется эта чакра исключительно редко и только у людей находящихся на очень высоком уровне духовного и психоэнергетического развития.

Вдоль позвоночника у человека расположены три главные (йогические) энергетические каналы. Слева — канал *ида* (женский полюс), справа — канал *пингала* (мужской полюс), посредине позвоночника — канал *сушумна*. Согласно теории йоги, энергия *кундалини*, которая символически представляется в виде свернутой змеи, может подниматься вверх от чакры к чакре, раскрывая их. Интересно, что расположение каналов *ида* и *пингала* в точности соответствуют расположению двух пограничных стволов вегетативной нервной системы, а перекресты каналов — нервным сплетениям [19].

“Работа с чакрами” лежит в основе многих систем психоэнергетического тренинга. Так, например, поднимая *кундалини* вверх вдоль позвоночника через всю систему чакр, при этом регулируя и связывая их работу между собой, йоги увеличивают свои психоэнергетические возможности, достигают высокой гармонии духа и тела.

Еще одной важнейшей составляющей “энергетического тела” человека являются энергетические каналы (*меридианы*). Наиболее полно они были изучены и описаны в системе методов Восточной рефлексотерапии (акупунктуры). Но методы акупунктуры использовались и продолжают использоваться не только с лечебной целью. Учение про меридианы и протекающую по ним энергию эффективно используется в практиках психоэнергетического тренинга различных систем.

Акупунктура представляет собой целостную систему взглядов про энергетическое взаимодействие организма человека с окружающим миром, про

восстановление нарушенных биоэнергетических механизмов, которые являются причиной разнообразных психических и функциональных заболеваний. Высокая лечебная эффективность акупунктуры стала основной причиной внимательного изучения ее методов представителями традиционной Западной медицины и широкого их распространения по всему миру. Учение акупунктуры представляет большой интерес для понимания многих скрытых механизмов психоэнергетики человека.

Исходным понятием акупунктуры как и почти всех Восточных систем самосовершенствования, вне зависимости от их оздоровительной или боевой направленности, является понятие жизненной энергии. Обычно жизненную энергию (которая в разных источниках называют как *ци*, *чи прана* и пр.) делят на питательную, дыхательную, защитную и первичную [97, 99, 115, 162].

Первичная (“прародительская”) ци — определяет наследственные черты организма и тот запас жизненной энергии, которую ребенок получает при рождении от своих родителей. Ее истощение является причиной старения и смерти.

Дыхательная ци — обеспечивает нормальное функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, регулирует температуру тела и движение конечностей.

Питательная ци — поддерживается за счет процессов пищеварения и дыхания; циркулируя по сосудам кровеносной системы, обеспечивает питание внутренних органов.

Защитная ци — обеспечивает защитные силы организма, циркулирует по поверхности тела и внутренних органов, коже и мышцах.

Согласно теории акупунктуры, энергия, которая поступает в организм извне (прежде всего из воздуха), представляет собой поток заряженных материальных частиц. Эти заряды, подобно электрическим, могут иметь положительный и отрицательный знак. Полярность зарядов поступающей энергии по разному влияет на все процессы жизнедеятельности. Заряды одного знака могут возбуждающе действовать на функционирование различных органов и систем человеческого организма, заряды противоположного знака — оказывать тормозящее влияние. Нормальное, здоровое состояние и функционирование организма, в акупунктуре тесно связывается с равновесием положительных и отрицательных элементов энергии [53, 115, 162].

Согласно, составляющей диалектическую основу мировоззрений Древнего Востока концепции *инь* - *ян*, все существующие в природе предметы и явления имеют два противоположных начала (*инь* и *ян*), которые одновременно и противоположны и взаимообусловлены, а их взаимоотношением определяются основные законы существования материального мира. Именно на этом

основывается понимание сущности болезни и процесса выздоровления. На этом же принципе строится и классификация различных заболеваний. В акупунктуре все заболевания делятся на две группы: заболевания, связанные с чрезмерным возбуждением функций (синдром избытка) и заболевания, являющиеся следствием их угнетения (синдром недостатка). Или, отталкиваясь от современных научных представлений и терминологии, можно сказать, что болезнь возникает вследствие нарушения процессов, которые сейчас чаще всего называют процессами возбуждения и торможения.

Исходя из такого понимания сущности болезни, главной задачей лечения в акупунктуре становится попытка восстановить баланс положительных и отрицательных видов энергии в организме. Для этого используется воздействие на биологические точки кожи с помощью иглоукалывания, прижигания, надавливания и пр.

Биологически активные точки располагаются, главным образом, на особых линиях или *меридианах,* учение о которых является важнейшей частью теории акупунктуры. Согласно этой теории, кожа представляет собой систему, которая управляет потоком поступающей извне энергии. Разные участки кожи выполняют в таком процессе энергетической регуляции различные функции. Существуют специальные линии — меридианы, по которым в первую очередь проходит поступающая в организм энергия внешней среды. Система меридианов объединяет в единое целое энергетическую регуляцию различных внешних и внутренних органов и систем организма. Но каждый из меридианов отвечает преимущественно за энергетическое обеспечение определенного органа или системы. Кроме меридианов существуют и другие разновидности энергетических каналов, которые являются менее важными путями прохождения энергии. Эти каналы, в свою очередь, разветвляются на еще более мелкие и покрывают практически всю поверхность кожи.

Важной частью учения акупунктуры является представление о ритмичном прохождении энергии в меридианах (большом круге циркуляции энергии). В 12 основных (парных) меридианах циркуляция энергии подчиняется внутренним “биологическим” часам, в процессе которой происходит взаимодействие главных органов, а в точках активного меридиана — взаимодействие с окружающей средой. Полный круг циркуляции энергии по 12 основным меридианам совершается за 24 часа. А состояние максимального из минимального напряжения энергии в каждом из меридианов длится по 2 часа. В связи с этим каждая из систем организма приобретает особую восприимчивость в определенное время суток. Эта закономерность лежит в основе эффективного лечения многих заболеваний. Так сердечно-сосудистая система оказывается наиболее восприимчивой к воздействию с одиннадцати до

тринадцати часов, система дыхания — с трех до пяти утра, желудок — с семи до девяти утра и т.д.

Структуру каждого меридиана можно разделить на две части, которые выполняют различные функции. Одна часть меридиана выполняет функцию “захвата” энергии, а другая часть обеспечивает транспортировку и доставку этой энергии в определенный орган или систему организма. Первая часть меридиана пролегает по поверхности кожи верхних и нижних конечностей, которая покрывает более или менее развитую мускулатуру. Это дает возможность с высокой долей вероятности предположить, что величина активности подкожной мускулатуры, степень ее энергетических излучений, тесно связана с количеством получаемой организмом извне энергии. Поэтому очевидно, что организм не пассивен в процессе получения необходимой ему жизненной энергии, а сам момент ее “захвата” из окружающего пространства является одной из функций энергетической активности организма.

Развивая дальше модель про полярную двузнаковую структуру обеспечивающей жизнь энергии, В.Н.Пушкин [53] предположил, что проходящие в тканях организма процессы возбуждения и торможения “притягивают” к себе энергетические частицы противоположного знака. Такое проявление внутренней активности организма способствует концентрации на коже необходимых энергетических частиц.

Функциональная структура меридиана, которая состоит как из участков обеспечивающих активный “захват” энергии, так и участков непосредственно обслуживающие конкретный орган, объясняет двойные названия меридианов, встречающихся в ряде работ по акупунктуре. Так каждый меридиан называется не просто меридианом легких или почек, а имеет двойное название: меридиан руки и легких, меридиан ноги и почек и т.д.

Разделяясь, в соответствии со знаками энергии, половина меридианов обеспечивает и управляет энергией возбуждения (меридианы *ян*), вторая половина — энергией торможения (меридианы *инь*). Меридианы и связанные с ними органы, согласно теории акупунктуры, образуют единую систему — единый канал протекания энергии в организме.

С точки зрения проблемы психоэнергетики и понимания ее внутренних механизмов, необычайно важным является известное с древнейших времен представление про единство организма и космоса, взаимодействие и взаимообусловленность существования человека в Вселенной, свободном существовании поступающей из космоса энергии и прямом энергообмене между человеческим организмом и окружающей средой. Но эта точка зрения существенно отличается от широко распространенного в науке представления про энергетические процессы, в соответствии с которым, вся энергия в

животных организмах возникает в результате процесса пищеварения. А основным источником такой энергии, в принципе, являются аккумулирующие энергию солнечных лучей растения.

Древние же психоэнергетические системы учитывали и использовали кроме энергии пищеварения еще и энергию, которую человек сознательно и неосознанно может получать из окружающего пространства. Но, в настоящее время, сама мысль про возможность включения в механизм энергообмена человеческого организма свободных энергий окружающей среды, пока еще для большинства ученых кажется нереальной. Причиной этого является слабое развитие науки про энергетику человеческого организма [121, 122].

Тем временем, еще А. Сент-Дьерди указывал, что при всей сложности процессов и структур энергообмена организма, он сводится к легко управляемому процессу при помощи энергий обмена протонов и электронов [154, 155]. И еще столетие назад В.М. Бехтерев установил, что поступающая в организм через органы чувств внешняя энергия накапливается потом в нервной системе и иногда даже больше чем в мышцах.

Именно в отечественной науке, в первую очередь, сформировался подход к изучению связей человека и Вселенной. Сформировался благодаря биофизическим исследованиям А.Л. Чижевского, работам В.И. Вернадского, современным исследованиям В.П. Казначеева и Е.А. Спирина, философским и культурологическим идеям Н.К. Рериха, П.А. Флоренского и многих других мыслителей.

Так А.Л. Чижевский еще в начале 30-х годов выдвинул экспериментально доказанную гипотезу про влияние факторов космической энергетики на функционирование организмов живых существ [175].

Выдвинутая В.И. Вернадским концепция биосферы, в которой описаны отличительные свойства живого и неживого вещества [24], открыла новые перспективы в исследовании взаимодействия микро- и макромира в планетарно-космических пределах. Она дает возможность изучения природы живого вещества на качественно новом уровне [81]. Так, уточняя положение про значение космических излучений для биосферы, ученый писал: "...вещество биосферы благодаря им проникнуто энергией, оно становится активным, собирает и распространяет полученную в форме излучений энергию, превращает ее в конце концов в земной среде в свободную, способную производить работу" [24, стр. 10].

В настоящее время любая биосистема рассматриваться как составная часть биосферы, а биосфера — как часть космической среды проникнутая ее излучениями.

И еще один важнейший вопрос, который связан с Древними учениями про психоэнергетику человека — это ее моральные и духовные принципы. Древние учения, как правило, исходили из полной взаимообусловленности психоэнергетического и морально-духовного развития. Так, с одной стороны, опираясь на эмпирически установленную истину, что психическая деятельность является главной и ведущей деятельностью, от человека, прежде всего, требовалось обязательно придерживаться морально-духовных принципов, и только потом — здорового образа жизни [23, 82, 86, 113]; а с другой стороны — основывались на том, что только за счет накопления разными способами в теле энергии можно сформировать полноценное энергетическое тело, без которого невозможно достичь существенного духовного развития [27, 93, 163].

Считалось, что только в том случае если человек чувствует любовь к другим людям, природе, Вселенной, он может получать большое количество энергии для повседневной жизни, выходить на высшие уровни энергетики. Механический же подход, ориентированный на “грубую” энергию, приводит к деформации тонких духовных структур и деградации [95].

Глава 3. Современные представления о психоэнергетике человека

В первом параграфе главы мы остановимся на исследованиях, в которых было установлено наличие у человеческого организма разнообразных полей и излучений, а также изучены особенности их взаимодействия. Именно такими исследованиями прокладывается путь к объяснению материальных механизмов психоэнергетики и психоэнергетических возможностей человека.

Второй параграф посвящен уже непосредственно анализу современных теорий и гипотез психоэнергетики, а также описанию наиболее интересных исследований, в которых изучались различные аспекты проявления психоэнергетических возможностей человека. В параграфе рассматриваются исследования, в которых в качестве испытуемых выступали “обычные” люди. Описанию и анализу экспериментов при участии испытуемых с феноменальным проявлением психоэнергетических возможностей будет посвящена четвертая глава раздела.

В последнем, третьем, параграфе главы рассматривается значение психоэнергетического уровня человеческой индивидуальности для самых различных аспектов жизнедеятельности.

§ 3.1 Физические поля и излучения человеческого организма

Электромагнитная гипотеза была первой среди научных гипотез о принципиальной возможности человеческого организма осуществлять излучение. А электромагнитное излучение в ней рассматривалось как один из возможных носителей телепатических феноменов [20, 21, 75, 76, 121]. Позже эта гипотеза, в определенной мере, была опровергнута, но опровергнута в том смысле, что явление телепатии нельзя объяснить одной только электромагнитной природой.

Электромагнитное излучение можно считать первым излучением, наличие которого было установлено у человека наукой. Позже, в многочисленных медико-биологических экспериментах, это явление было установлено у всех без исключения исследуемых клеток животных и растений (за исключением некоторых типов простейших водорослей и бактерий). Специально проведенный анализ показал, что это излучение имеет широкий диапазон — от ультрафиолетового до ультракрасного [79].

По мнению академика В.П. Казначеева [80, 81], излучение любого диапазона электромагнитного спектра оказывало влияние на эволюцию природы и принимало обязательное участие в процессах жизнедеятельности

организма. Еще одна очень вероятная функция электромагнитных излучений состоит в том, что в биологических системах они обеспечивают информационные взаимоотношения — являясь одним из наиболее значительных материальных носителей потоков информации, они осуществляют информационный обмен между самыми различными элементами живого (от мельчайших до целостных систем) [37, 38, 137].

Так, если исходить из данных физики, электромагнитные формы энергии обладают всеми необходимыми качествами, которые необходимы для передачи биоинформации: большой проникающей способностью, значительной скоростью передачи информации, способностью на расстоянии регулировать некоторые процессы [79, 81]. И поэтому, в настоящее время, существует значительное количество сторонников теории, согласно которой электромагнитные поля в биологических системах осуществляют информационную и регуляторную функцию [81, 137, 212].

Доказано, что любые биосистемы (в том числе, естественно, и человек) способны в ответ на внешнее воздействие осуществлять различные реакции, которые связаны с усилением, ослаблением или аккумуляцией электромагнитных воздействий. Также имеется большое количество данных, которые свидетельствуют про важную регуляторную функцию для жизнедеятельности и внешних электромагнитных полей [50, 79, 175].

Но электромагнитное излучение является далеко не единственным видом излучений человеческого организма. Как было установлено в результате многочисленных исследований, вокруг любого живого существа в процессе его жизнедеятельности возникает сложная картина физических полей, распределение которых в пространстве и изменение во времени несет важную биологическую информацию [35, 36].

Данные акупунктуры и других Древних учений (которые достаточно подробно были рассмотрены в предыдущей главе) свидетельствуют о существовании околокожного зарядного слоя. Реальность существования такого *аурального* слоя была доказана в результате исследований П.И. Гуляева. Ученый с помощью изобретенной им системы датчиков осуществил удачную попытку зафиксировать наличие этого явления. В результате многочисленных экспериментов были получены записи околокожной энергодинамики, которые получили название *аурограмм*. Эти исследования показали, что *ауральные* поля генерируются всеми живыми существами — человеком, животными, растениями. Ученый пришел к выводу, что все живое на земле связано одно с другим с помощью ауральных полей различного качества и в разной степени и, что все живые существа постоянно пронизаны разнообразными полями и сами их образуют [32, 33, 34].

Другим способом регистрации околокожного поля стало фотографирование живых объектов, при воздействии на них высокочастотного импульсного электрического поля высокого напряжения по методу краснодарских изобретателей С.Д. та В.Х. Кирлиан (*эффект Кирлиан*) [53, 114, 148]. Сущность этого метода состоит в том, что предмет, находящийся в токе высокой частоты начинает излучать видимый свет, который легко фиксируется на фотопленке. В качестве такого объекта в исследованиях часто использовалась кожа человека. Некоторыми исследователями была установлена связь между зафиксированным излучением кожи и различными видами психической деятельности [5, 53, 143].

Если обобщить результаты исследований, которые были проведены в различных лабораториях разных стран мира [26, 33, 34, 35, 36, 44, 56, 68, 109, 122, 151], то можно довольно точно определить перечень *известных* на сегодняшний день науке *физических полей и излучений*, источником которых является человек.

Согласно данным Ю.В. Гуляева и Э.Э. Годика [35, 36], *электромагнитное* излучение человеческого организма наиболее интенсивно в инфракрасном диапазоне волн. В этом диапазоне человек способен излучать довольно большую мощность — около 10 Мвт с квадратного сантиметра поверхности своего тела, а в целом — около 100 Вт. И это излучение имеет свойство распространяться от биологического объекта на очень большие расстояния.

Следующим диапазоном волн является *радиотепловое* излучение, которое несет информацию о температуре и временных ритмах внутренних органов человека. Чем большую длину имеет волна этого излучения, тем с большей глубины его можно зарегистрировать. Например, в дециметровом диапазоне волн можно регистрировать сигналы с глубины до 5 - 10 см.

Низкочастотные *электрические* поля организма человека были зарегистрированы с частотами от 0 до 1 Кгц . Такого рода поля связаны с электрохимическими и, в первую очередь, трансмембранными потенциалами, которые отражают функционирование различных органов и систем живых существ.

На таких же частотах регистрируются и *магнитные* поля, наличие которых связывают с токами в проводящих тканях, сопровождающих многие физиологические процессы [26].

Установлено, что человек также излучает и *акустические* сигналы — инфразвуковые сигналы, исходящие из любой точки организма, которые возникают при роботе внутренних органов, мышц и т.д.

Кроме того, вокруг любого биологического объекта имеют место постоянные изменения состава *физико-химических* характеристик среды. В

процессе метаболизма живой объект вносит определенные изменения в окружающую среду — изменяет газовый и аэрозольный состав, концентрацию ионов. При этом изменяется проводимость, диэлектрическая проницаемость и оптический коэффициент преломления среды.

Также большое значение имеет установление существования в живых организмах *биогравитационных* сил. Это дало возможность, в определенной мере, объяснить ряд недостаточно изученных вопросов биоэнергетики, поскольку в результате проведенных радиофизиком К.П. Станюковичем было доказано, что именно гравитационные волны могут квантоваться и переходить в разнообразные виды полей и энергии [161].

Некоторые из исследователей [8, 86, 129, 158] считают, что в спектр излучений человеческого организма входят *нейтринные* излучения. Именно наличием нейтринных излучений, по их мнению, объясняется способность психической энергии и преодолевать любые расстояния и преграды (как естественные, так и искусственно созданные).

Несмотря на такое, казалось бы, большое количество установленных у человека физических полей и излучений, многие ученые признают существование *неизвестных* на сегодняшний день полей и излучений, источником которых является человеческий организм [32, 53, 79, 81, 86, 168, 192, 193, 210, 221, 222].

Важным этапом в доказательстве принципиальной возможности человека генерировать излучение, которое способно на расстоянии влиять на различные биологические объекты, стали эксперименты посвященные изучению *психолого-ботанических* дистанционных взаимодействий под руководством Л.В. Венчунаса, В.Н. Пушкина, Н.Н. Сочеванова, К. Бакстера и других известных ученых [11, 53, 141, 159, 181]. В ходе этих экспериментов была убедительно доказана возможность дистанционного взаимодействия по схеме: человек — растение. При этом было установлено, что, с одной стороны, растение имеет способность реагировать как на различные (положительные и отрицательные человеческие эмоции), так и на состояние “внутреннего конфликта”, а, с другой стороны, что и человек способен избирательно воздействовать на определенно выбранное растение среди двух находящихся рядом.

Общие закономерности излучений и полей биологических объектов, на основе серьезных теоретических и экспериментальных исследований, были изложены в работах В.Н. Пушкина, Р.Ф. Авраменко, В.И. Николаевой [3, 4, 5, 6, 144]. Эти ученые пришли к выводу, что биологические поля подчиняются тем же самым закономерностям, что и электромагнитные поля и волны (волны де Бройля). Так, по их мнению, качества волновых процессов в определенной

степени являются обратными качествами материальных объектов. Монохроматическая волна имеет бесконечную протяженность в пространстве, и поэтому нет смысла рассматривать ее траекторию. А локализация в пространстве волнового процесса связана с созданием особого “волнового пакета”, размеры которого становятся тем меньшими, чем большее количество волн с разными частотами принимает участие в его создании. А в связи с тем, что, по всей видимости, “квант биополя” должен иметь конечную массу — “биополевые” волновые уравнения должны быть тождественными соответствующим волновым уравнениям квантовой механики.

Итоговые выводы про ***общие закономерности биологических полей***, вышеназванная группа ученых сформулировала в следующем виде:

- Волновые пакеты (стоячие волны биополя) могут существовать как в середине, так и снаружи биосистемы, к которой они принадлежат.
- Пространственная волновая структура этих стоячих волн должна определяться геометрической структурой биосистемы (формой тела, органов, их взаимным расположением и пр.). При этом основным фактором, который управляет пространственной структурой биополя, является начальная *фазовая модуляция* (распределение фаз между парциальными волнами, суперпозиция которых образует волновой пакет).
- Время существования волновых пакетов с данной геометрией и локализацией определяется характерной массой носителя поля и квадратом начального размера волнового пакета.
- В соответствии с общими принципами квантовой механики, для сохранения структуры волнового пакета необходима его предварительная модуляция с периодом меньшим характерного собственному времени “расплывания” пакета.
- Активные зоны и точки акупунктуры можно сопоставить пучностям пространственной волновой структуры массового поля, свойственным данной биосистеме [6].

Интересной гипотезой, которая, в определенной мере, тоже вносит вклад в объяснение механизмов взаимодействий биообъектов, является “*гипотеза форм*” В.Н. Пушкина [58]. Сущность гипотезы состоит в том, что все три существующие группы форм — формы живых и неживых объектов, а также образы восприятия, имеют единые физические (биофизические) качества как волновые (полевые) структуры. И это единство дает возможность предположить, что в природе наряду с дистанционным взаимодействием “кусков” вещества имеет место дистанционное взаимодействие форм.

По мнению Б.И. Искакова [73, 74], объединение термином “биоэнергетика” изучение явлений, которые связаны с физическими биополями, методами

дистанционного обмена энергией и информацией между биологическими объектами и физическими телами, является не совсем адекватным. Ведь информационные аспекты этих явлений не уступают чисто энергетическим а, нередко, преобладают над ними. Ученый, на основе идей квантово-статистического моделирования, выдвинул *лептонную* гипотезу материальной природы физических полей биологических объектов. В соответствии с этой гипотезой, материальными носителями в явлениях биоэнергоинформатики выступают микролептоны (например, нейтрино и еще меньшие элементарные микрочастицы), электромагнитное поле и его кванты — фотоны.

Одной из наиболее серьезных и обоснованных гипотез, объясняющих материальные механизмы и закономерности психо- и биоэнергетики является концепция *биоплазмы*. Она основывается на постулатах биоэлектроники, изложенных еще А. Сент-Дьерди [154, 155]. Наиболее серьезное обоснование концепция получила в работах алма-атинского ученого В.М.Инюшина и польского исследователя В. Седлака [59, 62, 63, 64, 70, 225, 226]. В связи с тем, что эта концепция дает возможность наиболее полно объяснить материальные механизмы различных психоэнергетических явлений и создает реальные предпосылки для их дальнейшего изучения мы рассмотрим ее достаточно подробно.

Так, согласно данным современной космологической науки, наиболее распространенным состоянием вещества в космосе является плазма — комплекс элементарных частиц и ионов (четвертое состояние вещества). Именно плазма является источником громадных запасов лучистой энергии. И поэтому вполне закономерно возникновение такого вопроса: жизнь существует только на атомно-молекулярной основе, или плазма может быть еще одним базисом для возникновения жизни? Биология на протяжении столетий изучала наиболее консервативную составляющую жизни, которая представлена атомно-молекулярным составом. При этом очень отчетливо наблюдалась тенденция к изучению не жизни в ее процессах и динамике, а послесмертного состояния. Поэтому, полученные сведения про структурную организацию и химические качества живых объектов, как правило, не приближали к пониманию специфики жизни.

Ведь еще А. Сент-Дьерди сказал, что биологии необходимо какое-то новое измерение. И поэтому познание, ранее практически недостижимого измерения жизни — биоплазмы (организованной плазмы), является одним из наиболее перспективных. Именно с помощью этой категории может получить адекватное объяснение такое не совсем устоявшегося понятие как биополе, система внутреннего и внешнего энергообмена с помощью энергетических каналов (меридианов) и другие явления психо- и биоэнергетики.

В результате теоретических и экспериментальных исследований В.М.Инюшина [62, 63, 64, 70] был установлен ряд закономерностей биоплазмы. Эти закономерности в наиболее общих чертах излагаются ниже.

В организме можно выделить два вида биоплазмы: *соматическую* биоплазму, состоящую из легких частиц (электронов, экситонов и др.), и биоплазму *гермы* — тяжелую организованную плазму (протоны, ионы, частицы с большой массой). Соматическая биоплазма обуславливает различные соматические процессы — двигательную активность, мышление и пр. Биоплазма гермы создает энергетическую основу для размножения.

Различные разновидности плазмы создают в биологических структурах очень сложные каналы проводимости. В условиях существования сложной сети электромагнитных полей, плазменные частицы приобретают строгую упорядоченность и фиксированность в пространстве. Благодаря этому в плазме создаются благоприятные условия для неискаженного распространения самых разнообразных колебаний. Сверхпроводимость плазменных каналов создает идеальные условия для транспортировки и аккумуляции энергии.

По всей видимости, перераспределение энергии может происходить или в виде перемещения электронов, или квантами светового диапазона. Но в энергетических процессах относительно больший вес имеют кванты. В процессе переноса энергии также не исключается роль экситонов.

Интенсивность квантовых процессов наиболее значительна в структурах нервной системы: головном и спинном мозге и других отделах. Именно в этих структурах биоплазма имеет максимальную плотность и, значительно меньшую, в соединительной ткани и крови. Основу всей энергетической сети организма составляют сложные *волновые* структуры. Любое раздражение, в конечном итоге, вызывает стимулированное излучение в коре и др. отделах нервной системы сложных объемных структур биополя — *биоголограмм*.

Нормальный здоровый организм сохраняет относительное постоянство своих биоэнергетических параметров. Относительным оно является потому, что различные флуктуации вносят свои помехи в гармоничную биоголограммную структуру поля организма, которая своей стабильностью “обязана” биоплазме. Стабильность биоплазмы является одним из ее важнейших свойств. А примером флуктуирующих факторов могут быть магнитные бури, изменение проводимости атмосферы и т.д.

Тесная взаимосвязь между внутренними и внешними тканями и органами существует благодаря сложной сети биоплазменных каналов, которые формируются еще на ранних этапах эмбрионального развития. Свидетельством этому является связь между биологически активными точками и внутренними органами.

Одна из наиболее значимых закономерностей биоплазмы состоит в том, что количество положительных и отрицательных частиц в организме и их энергетическая насыщенность должны быть эквивалентными. При этом смещение в ту или иную сторону может носить лишь временный характер. Длительный период нарушения такой эквивалентности может привести к необратимым последствиям.

Не смотря на относительную устойчивость биоплазмы в организме, она излучает в окружающее пространство значительное количество энергии и частиц. Соответствующие исследования показали, что живой организм локально изменяет проводимость обычно диэлектрического воздуха. Это происходит за счет плазменных частиц, которые как бы создают обладающий проводимостью канал. При разнообразных энергетических возбуждениях интенсивность такого рода излучений увеличивается. Особенно выраженная интенсивность излучений наблюдается вокруг головы животных и человека. Если активизация излучательных процессов продолжается в течении длительного времени, то это может привести к истощению энергетических ресурсов, нарушению энергетических соотношений в различных органах, системах и организме в целом, что мгновенно отражается на физиологическом состоянии организма (у человека — на психофизиологическом).

Сущность и значение концепции биоплазмы можно подытожить следующими выводами:

- Любой живой организм представляет собой целостную резонансную энергетическую систему, волновая структура которой является своеобразной объемной голограммой.
- Целостность и резонансность такой системы обусловлена наличием биоплазменных структур.
- Биоплазма представляет собой матрицу для формирования сложного биологического поля, которое, в свою очередь, является комплексной величиной — результат объединения ряда физических полей.
- Биоплазменные структуры практически все время являются возбужденными и постоянно “подкачиваются” новыми порциями энергии.
- Организм также постоянно излучает энергию. Интенсивность излучения зависит от внутреннего состояния и внешних энергетических условий.
- Максимальную плотность биоплазма имеет в коре головного мозга, ретикулярной формации, спинном мозге, периферических нервных узлах.
- Биоплазменные системы образуют проводящие каналы, которые выходят на поверхность кожи — биологически активные точки кожи.

- Существуют способы объективной регистрации изменения энергетических параметров человека и растений на расстоянии без непосредственного контакта.

В заключение этого параграфа мы хотели бы подчеркнуть, что без признания значения категории *биологического поля* трудно каким либо образом продвинуться в изучении и понимании психоэнергетических возможностей человека. Но эта категория не может быть абсолютизирована. На недавнем этапе развития науки она больше воспринималась как рабочая категория, которая в определенной мере отвечала привычным представлениям о действительности. Категория биополя не может быть отождествлена с психоэнергетическим уровнем, психоэнергетическими возможностями человека. Ведь биополе имеют все живые существа, а психоэнергетикой обладает только человек. Так сам предлог “психо-” говорит про связь с сознанием, зависимость от него, возможность сознательной регуляции. А биополе, по его количественно-качественному составу и по его *энергетическому потенциалу*, является “только” энергетическим базисом психоэнергетических возможностей.

Как справедливо отмечали А.П. Дубров, А.Н. Меделяновский, В.Н. Пушкин и др., термин “биополе” для своего времени имел определенное эвристическое значение, а в дальнейшем, ему предстояло найти более адекватную замену. На наш взгляд, более адекватно сущность данного явления (но только по отношению к человеку) отражает термин ***психоэнергетическое поле*** — зависимость и взаимообусловленность комплекса физических полей и излучений человеческого организма от психической деятельности.

§ 3.2 Психоэнергетика: теории и исследования

Сама идея о том что, что психические и энергетические проявления могут иметь тесную взаимосвязь, идея о реальности существования такой категории как *психическая энергия*, еще совсем недавно вызывала отрицательную реакцию у подавляющего большинства ученых. Но к настоящему времени ситуация претерпела значительные изменения.

Так, с одной стороны, ушло в прошлое засилье догматично-материалистического мировоззрения, и практически исчезли препятствия идеологического плана для нормального изучения данной проблемы. Но вспыхнувший на рубеже 80-х — 90-х годов бум интереса ко всему, что перед этим было в “загоне” (экстрасенсорике, парапсихологии, различным аномальным явлениям и пр.), несмотря на его, в общем, положительное

значение, во многом, оказал “медвежью услугу” исследованиям, связанным с психоэнергетическими возможностями человека. Поскольку многие люди, активно участвовавшие в этом буме, не имели надлежащей квалификации, были не чисты на руку и, прежде всего, преследовали свои корыстные интересы (это, и масса появившейся низкопробной литературы, и массовые сеансы различных “целителей”, и всевозможные “курсы”, “школы” и пр.). На этом фоне научные исследования отошли далеко на задний план.

А, с другой стороны, достоверные исследовательско-экспериментальные данные, которые приведены в предыдущем параграфе, все же привели многих к убеждению, что понятие “психической энергии” вполне может иметь под собой материальную основу. Материальной основой, как психики, так и психической энергии, ныне считается некоторая информационно-биологическая реальность в сочетании со специфичными физическими процессами, которые непосредственно обеспечивают информационно-энергетическую регуляцию.

Многочисленные теоретические и экспериментальные исследования дали возможность целому ряду ученых говорить про правомерность существования такой самостоятельной области науки как **психоэнергетика** [53, 86, 122, 143, 147, 149]. Согласно определению А.С. Ромена она представляет собой науку, *которая изучает энергетические изменения и их проявления, возникающие под влиянием психической деятельности* [147, 149].

Изучение *психоэнергетической активности* как проявления энергетических изменений, которые возникают под влиянием психической деятельности, показало ее теснейшую взаимосвязь с *биоэнергетической активностью*, которая отражает биоэнергетические сдвиги в организме. А, отсюда, очевидным становится ее неординарное значение для любых проявлений существования и деятельности человека.

Такое значительное и, и можно даже сказать — ведущее, значение психоэнергетическая активность имеет для становления человека как индивидуальности, личности, члена социума, при взаимоотношениях с окружающей средой и т.д. Важная особенность психоэнергетической активности состоит в том, что она, проявляясь во взаимодействии с биоэнергетической активностью, имеет выраженную способность оказывать на последнюю определенное влияние.

Проявление психоэнергетической активности проходит по двум направлениям: внутреннему и внешнему. Внутреннее включает ее действие, которое связано с внутренней средой организма (его системах, органах, процессах, реакциях). Внешнее отражается в возникающих под ее воздействием изменениям снаружи организма (как при контактных, так и вследствие дистанционных воздействий) [63, 64, 66, 148, 149, 150].

Существуют три основных направления в изучении психоэнергетической активности человека: изучение ее эффектов, изучение ее структурных составляющих, изучение и разработка методов ее целенаправленного изменения. Эти направления, имея свои особенности, тесно между собой взаимосвязаны, что соответственно и отражается при проведении исследований.

Концепция психоэнергетики была сформирована на основе многочисленных теоретико-экспериментальных исследований. В ее формирование внесли вклад работы таких известных отечественных ученых как, В.Г. Адаменко, Э.Э. Годик, Л.Л. Васильев, П.И. Гуляев, Ю.В. Гуляев, В.И. Докучаев, А.П. Дубров, Г.Н .Дульнев, В.М. Кандыба, В.М. Инюшин, А.Н. Меделяновский, В.Н. Пушкин, А.С. Ромен, Н.Н. Сочеванов, А.В. Чернетский и др.

Согласно этой концепции, организм человека можно представить как саморегулирующуюся систему, в которой основу составляет некоторый энергетический каркас. Этот каркас делится на две части — внутреннюю и внешнюю. Внутренняя часть взаимосвязана с внутренней средой организма и проявляется наружу в виде биологически активных точек кожи. Внешняя взаимосвязана с внешними процессами (происходящими вне организма) и представляет собой своеобразную энергетическую оболочку. В сущности, именно она является той частью организма, которая осуществляет первоначальное взаимодействие с окружающей средой (одновременно получая информацию из внутренней среды).

В биоэнергетической взаимосвязи, энергетическая основа поддерживается различными процессами, которые происходят внутри организма и за его пределами. Для внутренней среды важное значение имеют энергопроизводящие и энергопроводящие системы (в частности, способствующие определенной энергетической “подкачке”), например, нервная и мышечная системы, гуморальные факторы и др. Для внешней — энергопроводящие системы вне организма (солнце и пр.) и основные каналы обмена информацией (в частности различные анализаторы — зрительный, слуховой и др.).

Любые начинающиеся в организме сдвиги, первоначально формируются на энергетическом уровне. А затем, при необходимости или дальнейшем распространении, переходят на соответствующий функциональный или морфологический уровни или исчезают не вызвав существенных психофизиологических или органических сдвигов.

Внутренняя энергетическая структура является более стабильной. Это связано с необходимостью поддержания соответствующего внутреннего энергетического равновесия для оптимального функционирования внутренней

среды организма в целях его жизнеобеспечения. Происходящие во внутренней среде изменения проявляются в соответствующих энергетических сдвигах. Такие энергетические сдвиги, в частности, могут отражаться в изменении состояния биологически активных точек. Интенсификация в изменении их состояния может развиваться до явлений наружной иррадиации — активной зоной может стать поверхность части или всего тела. Снижение активности — до блокировки наружного энергетического выхода. Внешняя часть энергетической структуры — оболочка, является более подвижной. Это связано с изменчивостью ее информационной насыщаемости, участием в энергообмене с окружающей средой и поддержании внутренней стабильности.

Информацию про энергетическую взаимосвязь в энергетической системе может дать даже одна “активная точка”. Это связано с появлением механизма биоэнергоголограммы (энергоголограммы). Энергетические изменения могут возникать вследствие разнообразных процессов как в организме, так и вне его. Их протекание происходит по типу своеобразной авторегуляции, цель которой в поддержании энергетической стабильности.

Действие психоэнергетической активности отражается в своеобразных эффектах, которые имеют внешнее и внутреннее проявление. *Внутреннее* проявление отражается в энергетических сдвигах в организме, которые вызваны психической деятельностью. *Внешнее* — в вызванных психической деятельностью энергетических сдвигах вне организма. При этом как в первом, так и во втором случае существует определенная взаимосвязь с осознаваемыми и неосознаваемыми формами психической деятельности.

Как правило, возникающие под влиянием психической деятельности энергетические изменения не осознаются, в основном носят аморфный характер и при регистрации различными методами (электробио-люминисценция, кожно-гальваническая реакция, электротермометрия и др.) выражены незначительно, особенно их внешнее проявление. Энергетические же изменения, которые возникают под влиянием определенных факторов психического или физического характера — стрессовых и экстремальных ситуаций, выраженных эмоциональных напряжений и переживаний, биостимуляции, начинают приобретать определенную направленность и могут осознаваться. Следствием этого может быть их блокировка или интенсификация.

Принципиальная возможность как *внутреннего*, так и *внешнего* проявления психоэнергетических возможностей была доказана в результате многочисленных исследований При этом большинство исследователей пришли к выводу, что величина этого проявления тесно связана с достижением особого

психического состояния при помощи саморегуляции [85, 86, 148, 149] и гетерорегуляции [53, 58, 143, 144].

Так в результате совместных исследований под руководством А.С. Ромена и В.М. Инюшина был открыт *феномен АРВИ* (1968 г.). Сущность этого феномена состоит в возможности *внешнего* проявления психоэнергетических возможностей под влиянием самовнушения. Этот феномен отражает целенаправленное контактное и дистанционное воздействие самовнушения, которое направлено *вне* организма. При этом фиксируется изменение структуры участка объекта, который подвергается воздействию. Но без квалифицированного применения методов саморегуляции величина такого воздействия становиться значительно меньшим.

Результаты подобных исследований были многократно воспроизведены с использованием, в виде подвергаемому направленному воздействия объекта, растений, отдельных лиц или даже целой группы.

* * *

В одном из экспериментов [65] принимало участие 6 человек (3 мужчины и 3 женщины в возрасте от 21 до 42 лет). Из них 4 прошли обучение методом активного самовнушения, разработанного А.С. Роменом. В результате они выработали способность целенаправленно воздействовать на некоторые процессы в организме, в том числе и не поддающиеся контролю сознания.

Для регистрации *внешнего воздействия* психорегуляции применялась разработанная В.М. Инюшиным лазернополяриметрическая установка, использующая жидкокристаллический датчик с оптически активным веществом. Испытуемые находились в положении сидя так, чтобы их глаза (по условию опытов то открытые, то закрытые) и кончики пальцев рук находились на оптической оси с датчиком (на расстоянии от датчика, соответственно, 50 и 20 см.). По ходу экспериментов датчик экранировался в заземленную металлическую камеру. Перед началом опытов проводилась фоновая запись работы прибора в течении 3 - 5 мин. Затем начиналась регистрация различных состояний испытуемого.

В направленном самовнушенном воздействии использовались самовнушения:

- покоя и отдыха;
- излучения тепла (энергии), исходящего из пальцев рук, глаз, рук и глаз одновременно;
- положительных и отрицательных эмоций (радость, смех, тревога, печаль, страх).

Проведенные исследования показали, что проявление психической активности обладает *внешним*, в данном случае, дистанционным воздействием.

Это было зафиксировано специальным регистрирующим устройством, найдя отражение в виде эффекта изменения его оптической активности.

У испытуемых, которые не были обучены направленному самовнушению, при попытке вызвать у себя то или иное самовнушенное состояние, изменения оптической активности регистрирующего датчика носили несколько хаотичный характер с неустойчивыми сдвигами.

У лиц занимавшихся активным самовнушением было зафиксировано особое изменение оптической активности датчика. И особенно выраженным оно было у тех из них, которые впоследствии, к повторным экспериментам, специально занимались по программе исследований.

Таким образом, в эксперименте была подтверждена возможность направленного дистанционного воздействия на находящийся вне организма объект с изменением его структурных качеств.

В результате проведенного эксперимента ученые пришли к таким общим выводам:

- организм, в силу излучения его внутренней биоэнергетической структуры, генерирует анизотропное биополе;
- в связи с тем, что металлический экран, не устраняя данное поле, все же несколько его искажает, можно сделать заключение о наличии в таком роде излучений независимых физических компонентов;
- биоэнергетическое излучение может быть сфокусировано и активизировано с помощью направленного самовнушения.

* * *

Еще в одном интересном эксперименте [149], который проводился А.С. Роменом, В.М. Инюшиным и Н.Н. Федоровой принимали участие: 1) испытуемые владеющие активным самовнушением; 2) здоровые лица, не владеющие приемами саморегуляции; 3) психически больные, находящиеся в депрессивном состоянии; 4) психически больные, находящиеся в возбужденном состоянии. В качестве объекта воздействия использовались зерна ячменя, помещенные в закрытые пакеты из черной бумаги.

Исследования проводились в два этапа. На первом изучалось энергетическое воздействие указанных групп лиц на зерна в пакете как при непосредственном влиянии на них (с прикосновением к пакету), так и дистанционном (на расстоянии 10 см).

Воздействие производилось в течении нескольких дней ежедневно по 15 минут. Затем зерна высаживались, и производился подсчет энергии прорастания через сутки (количество проклюнувшихся зерен), всхожести на третий день (количество проросших зерен), проростков (количество стебельков на четвертый день), длины стебля и корня на шестой день.

Анализ полученных результатов показал, что влияние психоэнергетической активности человека на растения существует. При этом была установлена зависимость результата самовнушения от содержания самовнушаемой формулы; зависимость между целенаправленностью самовнушенного влияния и изменением в процессе роста растения (например, всхожесть, система развития стебель — корень, стимуляция и блокировка роста и т.д.).

* * *

Подобные, по сознательному управлению воздействием, результаты были получены в экспериментах А.С. Ромена, В.М. Инюшина и Р.М. Блехман [149]. В качестве датчика для регистрации воздействия использовалась находящаяся в темном бумажном пакете фотопленка. Она прикладывалась к определенному участку тела (например, губам или пальцу). После этого использовался метод проявления скрытого изображения. Регистрировались изменения, вызываемые излучением в период психоэнергетической активности при целевом самовнушении. В результате была установлена возможность интенсификации и блокировки излучения, что соответствующим образом отражалось в повышенной четкости или в отсутствии изображения исследуемого участка тела на фотопленке. При этом наблюдалась связь полученных данных с содержанием самовнушения.

* * *

Еще одна серия экспериментов под руководством А.С. Ромена и В.М. Инюшина [148], направленная на изучение различных проявлений психоэнергетической активности человека, проводилась с использованием эффекта электробиолюминисценции (эффекта Кирлиан) — свечение биологических объектов в высокочастотном импульсном электрическом поле высокого напряжения. Свечение регистрировали в различных частях тела (кисть, предплечье, живот и др.), в основном тех, параметры энергетической структуры которых уже были ранее хорошо исследованы и могли служить исходными данными.

В этих исследованиях участвовало 30 испытуемых в возрасте от 18 до 30 лет. Изучались изменения электробиолюминисценции как в обычном, так и в различных эмоциональных состояниях (радость, смех, тревожное ожидание, испуг и т.д.), в период утомления, при суггестивном воздействии, самовнушении, при действии различных внешних раздражителей (уколы, тепло, холод, свет лазера), при приеме алкоголя и некоторых лекарственных средств (стимуляторов, нейролептиков, психоаналептиков, транквилизаторов и др.). Кроме того, проводились исследования и с психически больными людьми.

Полученные результаты показали, что существуют как общие, так и характерные для каждого случая изменения.

К общим, прежде всего, относится то, что в процессе воздействия готовность организма к определенной реакции (действию) начинает формироваться на биоэнергетическом уровне, а затем уже (при дальнейшем развитии) проявляется и в соответствующих физиологических сдвигах. При этом значимость раздражителя также отражается на свечении.

Изменения, которые присущи непосредственно каждому из используемых воздействий, проявлялись в соответствующем специфическом характере свечения по интенсивности и структуре. Например, повышение психоэнергетической активности сопровождалось красным свечением, а понижение — изменением цветового оттенка в сторону бледно-голубого.

Было установлено и существование феномена иррадиации, показывающего, в частности, что локальное воздействие находит свое отражение во всем организме. Так, например, укол в одну руку вызывал изменения и в другой (хотя и менее выраженные). Своеобразная, специфичная картина свечения при алкогольном опьянении позволяла установить употребление алкоголя спустя день после его приема.

В этих исследованиях также нашло отражение проявление *феномена АРВИ* — направленное изменение психоэнергетической активности самовнушением. Так, специальное самовнушение (связанное с ощущением излучения тепла, энергии) *контактно* или *дистанционно* могло вызвать направленные изменения в интенсивности, характере, структуре свечения. Так, например, при самовнушении ощущения тепла (энергии) из концов пальцев руки, величина разрядных каналов становилась больше, разряды приобретали факельный древовидный характер с параллельно направленными ветвями. Подобное *дистанционное* воздействие, в частности, могло быть оказано на растение (например, на расстоянии 15 - 20 см) или на человека, или даже на растение через другого человека, который мог и не знать о цели эксперимента. Дистанционное влияние АРВИ наблюдалось и при экранировании.

* * *

Эффект электробиолюминисценции также использовался в серии экспериментов под руководством В.Н. Пушкина [53, 141]. Вначале исследователи поставили перед собой задачу выяснить, что произойдет со свечением кожи при переходе к решению задач, требующему более или менее выраженного интеллектуального напряжения. В качестве таких задач испытуемым предлагалось перемножить двухзначные числа или возвести их в квадрат.

В экспериментах участвовало 40 испытуемых, которые не владели специальной техникой счета. Поэтому такие несложные задачи требовали от них достаточно выраженного интеллектуального усилия. У большинства (28

человек из 40) было зарегестрированно изменение характера свечения. Но характер этого изменения исследователей несколько озадачил. Ожидалось, что под влиянием интеллектуального напряжения свечение разрядной короны пальца усилится, а количество лучей этой короны (“протуберанцев”) — увеличится. Но полученные результаты опровергли такое предположение.

Так у 70% испытуемых наблюдалась противоположная тенденция: при переходе от покоя к психической активности свечение ослаблялось, а количество разрядных лучей в светящейся короне уменьшалось. Но обстоятельство, что этот эффект был зарегистрирован не у всех испытуемых, скорее всего означал, что не для каждого из них предложенная умственная деятельность представляла собой достаточную нагрузку. Оказалось, что некоторые испытуемые довольно хорошо считают.

Дополнительные эксперименты подтвердили, что изменение свечения кожи в сторону его уменьшения возникает не всегда, а лишь в том случае, когда переживаемое психическое напряжение достигает достаточной интенсивности. К сожалению, до настоящего времени, между физиками нет единства относительно понимания природы разрядного свечения. Но как бы впоследствии, ни было объяснено возникновение разрядной короны в токах высокой частоты, ее уменьшение при психологическом напряжении дало возможность исследователям выдвинуть, объясняющую этот факт гипотезу. Сущность ее заключается в том, что во время психологического напряжения происходит, направленная наружу, за пределы кожи, активизация составляющих биологического поля, которые осуществляют притягивание энергетических зарядов, находящихся на поверхности кожи и в околокожном пространстве. Данная гипотеза вполне соответствует данным акупунктурных исследований.

Эти и некоторые другие эксперименты привели ученых (В.Н. Пушкин с сотрудниками) к итоговому выводу, что кожа выполняет функцию канала, через который в организм животных и человека поступает энергия, обеспечивающая, в том числе, и психическую деятельность. А так как, по их мнению, эта энергия поступает из космоса, то кожа выполняет роль звена, соединяющего организм человека и животных со Вселенной.

* * *

В экспериментах Шанхайского НИИ традиционной китайской медицины и Шанхайского НИИ ядерной физики АН КНР также проводилось изучение физического характера и особенностей излучаемой человеком энергии, возможности сознательно ею управлять [56]. В качестве регистрирующего устройства использовался высокочувствительный фотоэлектронный умножитель. Было установлено, что поверхность тела человека излучает

сверхслабые фотоны видимого светового диапазона. А интенсивность этого излучения находится в прямой зависимости от психофизиологического состояния организма и не одинакова в разных частях тела. Главным открытием было то, что мастер цигун в состоянии произвольно регулировать интенсивность излучения за счет перемещения “*ци”*. Коме того, эксперименты с участием мастера цигун Цюэ Ашуя показали, что помимо способности управлять световым излучением своего тела, он может регулировать интенсивность инфракрасного излучения и его распределения по поверхности тела, а также усиливать инфракрасное излучение другого человека, повышать его температуру, вызывать ощущение тепла, онемения и другие ощущения, связанные с “получением *ци*”.

* * *

Еще одна интересная серия экспериментов, которая также стала доказательством принципиальной возможности дистанционного психоэнергетического воздействия человека на окружающие объекты, была посвящена изучению биоинформационного контакта по схеме: человек — растение.

Наиболее интересные работы были проведены в Советском союзе. Из зарубежных исследований необходимо выделить эксперименты К. Бакстера (США) [181, 233], которые послужили толчком для подобного рода исследований. Они были посвящены изучению возможности существования дистанционной биологической связи между различными живыми существами.

Так, в наиболее известном эксперименте, живую креветку располагали на поверхности над сосудом с кипящей водой. Рядом находилось растение, у которого регистрировалась кожно-гальваническая реакция. По сигналу генератора случайных чисел поверхность переворачивалась, и креветка падала в кипящую воду и погибала. При этом на ленте прибора, регистрирующего кожно-гальваническую реакцию растения, появлялась выраженная отметка.

Данные американского ученого были подтверждены, при воспроизведении опыта, одними исследователями, другие же исследователи сообщали про получение отрицательного результата. Таким образом, в подобном роде экспериментах отсутствовала стабильность в регистрации биоинформационного контакта.

Преодолению такой ситуации была посвящена серия экспериментов В.Н. Пушкина, В.М. Фетисова, Г.И. Ангушева [11, 53, 144], одной из задач которой стало создание новой и надежной методики регистрации различных биоинформационных взаимодействий. Исследователи для начала выбрали иной способ регистрации кожно-гальванической реакции — регистрацию собственных импульсов кожи. А К. Бакстер использовал регистрацию

изменения кожного сопротивления. Но первые попытки зафиксировать информационный контакт между человеком и растением оказались неудачными.

Тогда для управления психическим состоянием человека исследователи решили использовать метод гипноза. Такое решение основывалось на том, что для наступления реакции растения необходимо, чтобы переживание человеком эмоционального состояния происходило максимально интенсивно. А именно гипноз и давал такую возможность в связи с тем, что под его воздействием можно пробудить у испытуемого разнообразные и довольно сильные эмоциональные переживания. Позже исследователи сделали вывод про принципиальную верность такого подхода и объяснили неудачную часть экспериментов К. Бакстера и его последователей именно отсутствием управления психоэнергетикой.

Ученые убедились, что для организации эксперимента большое значение имеет не только состояние человека, но и состояние растения. Так после установки электродов на листе растения оно генерирует многочисленные и беспорядочные импульсы. И лишь спустя некоторое время после “успокоения” растения, записывающее устройство энцефалографа начинало писать прямую линию. Именно такая линия свидетельствовала о спокойном исходном состоянии растения и была необходима для успешного проведения опытов.

Не все испытуемые оказались способны одинаково успешно входить в контакт с растением. Экспериментаторы связали это с индивидуальными психоэнергетическими особенностями испытуемых. Так наиболее значительные результаты были показаны студентками, которые обладали ярким воображением, живым темпераментом, сильными эмоциональными реакциями, что выражалось в быстром возникновении сильных эмоциональных состояний. Достаточно было хотя бы один раз испытуемому установить биоинформационный контакт с растением, чтобы в дальнейшем установление подобного контакта происходило быстро и надежно.

Примером того, как происходили исследования, может служить описанный ниже эксперимент со студенткой Татьяной [53].

Испытуемая располагалась в кресле, в удобном для гипноза положении, на расстоянии около метра от растения. После погружения в гипноз ей внушалось ощущение идентификации с растением. Гипнотизер говорил испытуемой: “Ты уже не Татьяна, ты — цветок, тот самый цветок, который стоит на столе...”.

Первой задачей эксперимента было установление самого факта биоинформационного контакта человек — растение. Испытуемой внушалось, что она (т.е. цветок) очень красива и все гуляющие в парке дети ей любуются. На лице Татьяны появлялась радостная улыбка. Всем своим поведением она

показывала, что ее действительно радует оказываемое окружающими внимание. Именно в момент такого эмоционального подъема и была зарегистрирована первая реакция растения.

Для проверки того, что не только положительный характер эмоционального состояния влияет на реакцию растения, испытуемой также внушались и сильные отрицательные эмоции. Так гипнотизер внушал: “Погода резко изменилась, налетел холодный ветер, пошел сильный снег, стало очень холодно, бедный цветок в открытой степи чувствует себя совсем неуютно...”. Мимика Татьяны сразу изменилась. Выражение лица стало грустным. Она начинала дрожать. И цветок сразу отреагировал и на такое состояние испытуемой.

После этих двух экспериментов был сделан пятнадцатиминутный перерыв, в течении которого испытуемая находилась в спокойном состоянии а цветок не обнаружил никаких реакций (линия записи на ленте оставалась прямой).

Дальнейшие эксперименты имели полную повторяемость — при повторных внушениях положительных или отрицательных эмоций, растение неизменно проявляло стабильную реакцию. А многочисленные проверочные опыты показали, что ни в перерывах между опытами ни на параллельных каналах энцефалографа (которые не были подсоединены к растению) ни разу не было зарегестрированно каких либо реакций. Таким образом, был сделан вывод о том, что реакции растения (типа кожно-гальванических) не случайно связаны с возникновением различных эмоциональных состояний у испытуемого.

Подобные эксперименты были многократно повторены, в том числе и сотрудниками другой лаборатории, что дало возможность утверждать о достаточной научной надежности полученных экспериментальных данных. Для общего представления о том, как проходили эксперименты, мы привели один пример. Общие результаты всех исследований излагаются ниже.

Всего в экспериментах участвовало 24 человека, все студенты московских вузов возрасте от 18 до 24 лет. Они были отобраны из более значительного количества кандидатов по признаку внушаемости (отбирались наиболее внушаемые субъекты). Каждый из испытуемых принимал участие в нескольких сериях (от 10 и более) экспериментов.

Анализ результатов показал, что совпадение во времени электропотенциалов растений с командами гипнотизера полностью исключает случайность их совпадения у 21 из 24 испытуемых. Это дает возможность говорить о *доказанности* факта *принципиальной возможности* психоэнергетического воздействия человека на другие биологические объекты.

Из интересных наблюдений, полученных в ходе этих исследований, можно отметить еще несколько результатов. Так было установлено, что растение

способно реагировать не только на сам момент изменения психологического состояния загипнотизированного человека, но и на состояние “внутреннего конфликта” в его сознании.

В таком эксперименте в качестве датчика “детектора лжи” использовалось расположенное рядом с испытуемым растение. А вся остальная его структура была такой же, как и в традиционных пробных сериях по детекции лжи. Испытуемой предлагалось задумать какое-нибудь число от единицы до десяти. Гипнотизер договаривался с ней, что она изо всех сил постарается скрыть это число. На каждое из названных вслух чисел она должна была говорить “нет”, категорически отрицая все варианты. После проведения такого внушения, испытуемой начинали перечислять вслух числа от 1 до 10. На каждое число она решительно ответила “нет” так, что трудно было угадать, какое именно число скрывается. Единственным источником информации стало растение, которое отреагировало резким изменением кожно-гальванической реакции после произнесения цифры 6. Оказалось, что именно эту цифру испытуемая и задумала.

Целью еще одного интересного эксперимента стало доказательство того, что реакция растения возникает именно на психоэнергетическое воздействие человека. Воздействием посредством того, что в вышеизложенном представлялось как биополе или психоэнергетическое поле, а не разного рода “выбросы” химических веществ в момент сильного эмоционального переживания. Для этого структура эксперимента была немного видоизменена. Регистрация реакции проводилась не на одном, а на двух рядом расположенных на столе растениях. Сущность эксперимента состояла в том, что после погружения в гипноз испытуемые попеременно отождествлялись то с одним, то с другим растением. И каждый раз им внушались сильные эмоции, адресованные к конкретному растению. При этом очень четко было зарегистрировано, что определенное растение реагировало изменением кожно-гальванической реакции только тогда, когда именно к нему было адресовано эмоциональное состояние человека. В это время прибор, связанный с другим растением выписывал прямую линию. Многократные повторения опыта каждый раз давали стабильные положительные результаты.

Этот и все описанные выше эксперименты убедительно доказали *принципиальную возможность психоэнергетического воздействия* человека на объекты окружающей среды, реальность существования неизвестных на сегодняшний день науке каналов передачи информации, определенную обоснованность выдвинутых теорий психоэнергетики. Так что, не смотря на встречающиеся при этом серьезные трудности, наука, по всей видимости, должна больше внимания уделять изучению подобного рода явлений, искать

новые методы, создавать новые теории, ведь именно в этом и состоит ее поступательное развитие.

В описанных экспериментах принимало участие очень большое количество испытуемых, которые были самыми “обычными” людьми, пусть даже и обученные приемам саморегуляции или под воздействием гипнотического транса. Этот факт служит еще одним подтверждением того, что психоэнергетические возможности можно развивать, а спектр их использования и применения практически неограничен. В этом ракурсе не кажутся такими уж невозможными феноменальные проявления психоэнергетических возможностей у отдельных личностей, которые имеют, как правило, исключительную природную одаренность (см. Главу 4). Но и они с помощью целенаправленных усилий еще больше развивали свои возможности. Очень часто их обвиняли в шарлатанстве, обмане и пр. Мы не будем анализировать полемику по этому поводу. Изложим лишь *научные* факты, полученные с соблюдением всех необходимых условий *научных* исследований и нашедшие свое воплощение в *научных* теориях.

§ 3.3 Психоэнергетический уровень в жизнедеятельности человека

Значение психоэнергетического уровня для жизнедеятельности человека переоценить очень сложно. Среди, несколько условно, выделяемых уровней человеческой индивидуальности ему можно отвести одно из центральных и, в определенной мере, диспетчерское место. Так, если человека рассматривать как целостную функциональную систему, состоящую из различных подсистем, которые объединены для функционирования под влиянием *конкретной цели* жизнедеятельности (в соответствием с теорией академика П.К. Анохина), то очевидно, что психоэнергетическая подсистема связана, с одной стороны, тесными и двухсторонними связями с такими чисто “материальными” подсистемами, как физиологическая, биоэнергетическая и пр., а с другой, такими же связями с психическими (“нематериальными”) подсистемами.

Еще в древние времена люди пришли к выводу, что уровень психической энергии человека в очень большой степени определяет уровень его жизненных достижений, успешность становления как личности, положение в обществе и пр. Считалось, что недостаток жизненной энергии приводит к снижению работоспособности, отсутствию стремления к самоутверждению, слабому здоровью. А люди с высоким уровнем жизненной энергии, как правило, активны, стремятся к достижениям, успеху, победе, они быстро

восстанавливают силы и не останавливаются при неудачах [82, 88, 91, 92, 93, 113, 125, 200].

Многие ученые уже нашего столетия были солидарны с вековой мудростью древних народов. Так А.Ф. Лазурский в 1921 г. высказал предположение, что психический уровень развития человека определяется запасом его психической энергии. А по мнению наших современников В.М. и Д.В. Кандыбы [82, 85, 86], состояние здоровья человека определяется его способностью усваивать, сохранять, трансмутировать и выделять психическую энергию и, что именно на психоэнергетическом уровне начинается и заканчивается любое взаимодействие человека с окружающей и внутренней средой. По выражению И. Силантьевой, психическая энергия — основной фактор проявления жизни [157]. Близкого к этому мнения придерживались А.П. Дубров [52], Ч. Хунбао [177], Ч. Мин [123], В.Г. Адаменко [8], С. Крагулла [88, 209] и др.

В настоящее время, материальная основа психоэнергетического уровня уже в значительной степени считается установленной — это взаимодействие различных физических полей и излучений человеческого организма. Установленным также можно считать и его неординарное значение в процессах энергоинформационного обмена, как внутри организма, так и с окружающим миром.

И как справедливо утверждают многие исследователи, сейчас во время “все продолжающегося информационного взрыва”, увеличения разнообразных стресс-факторов, когда к психике человека предъявляются с каждым днем все более высокие требования — возрастает и в будущем будет еще больше возрастать значение психоэнергетического уровня. В связи с изменившимися условиями труда, возрастающим “темпом жизни”, человек уже не может успешно обходиться только своими привычными и обычными возможностями. И поэтому с каждым годом все важнее становиться значение проблемы использования потенциальных и резервных возможностей.

На наш взгляд, к этому необходимо идти двумя параллельными путями. Во-первых, необходимы дальнейшие систематизированные и всесторонние исследования, поскольку для успешного решения задач, которые становятся перед человеком в современном мире, необходимо знать значительно больше про психоэнергетический уровень человеческой индивидуальности, нежели на сегодняшний день известно. Во-вторых, необходимо использовать специальные средства развития и увеличения психоэнергетических возможностей человека, особенно если условия определенного вида деятельности предъявляют к ним повышенные требования.

До нашего времени дошло большое количество разнообразных систем психотренинга, которые направлены на увеличение психоэнергетических

возможностей человека. Как правило, это психоэнергетический тренинг, который является составной частью таких известных систем как цигун, йога, тайцзицюань и др. Существуют и современные системы психотренинга [27, 85, 86], в которых также центральное место занимает развитие психоэнергетических возможностей.

Если обобщить изложенные в различных источниках [27, 56, 83, 84, 86, 99, 106, 134, 177, 178] направления применения психоэнергетического тренинга и его возможности, то очевидным станет очень широкий спектр его использования:

- укрепление здоровья, усиление иммунитета, профилактика различных заболеваний;
- улучшение строения тела, замедление старения организма;
- снятие утомления, улучшение работоспособности;
- развитие интеллекта и других мыслительных способностей;
- раскрытие резервных возможностей тела и психики, способности к эффективной самореализации;
- подготовка к действиям в экстремальных условиях и развитие специальных качеств;
- повышение эффективности процесса обучения различным видам деятельности и т.д.

Естественно, что изучение и использование разнообразных средств увеличения психоэнергетических возможностей открывает большие резервы для самосовершенствования человека, разностороннего повышения эффективности разнообразных аспектов его жизнедеятельности. Но эффективность применения таких средств находится в прямой зависимости от того, в какой мере они адаптированы для современных условий жизни, интегрированы в современные технологические и социальные процессы, отвечают требованиям определенного вида деятельности и индивидуальным особенностям человека.

Глава 4. Феноменальные проявления психоэнергетических возможностей

Феноменальные проявления психоэнергетических возможностей отдельными личностями всегда будоражили общественное и научное мнение. По этому поводу разгорались горячие споры. И часто, ни чисто проведенные научные эксперименты, ни даже личное присутствие скептиков при демонстрации таких феноменов (когда любая, даже теоретическая возможность обмана была исключена) не могла убедить их в реальности происходящего. Часто такие люди скорее склонны были считать виденное каким-то фокусом или фальсификацией, чем признать его возможность и нарушить свои сложившиеся представления об окружающем нас мире. И поэтому в ответ на любые, самые доказательные опыты, ими выдвигался неизменный и "железный" аргумент: "Этого не может быть потому, что этого быть не может".

Разумеется, подобных людей можно понять. Перестроить устоявшееся мышление и стереотипы очень сложно. Так, к примеру, если человеку несколько веков назад показали бы некоторые из привычных сегодня технических достижений (электрические приборы, средства передвижения, летательные аппараты и т.д.), то вряд ли бы он смог легко привыкнуть к реальности и естественности виденного. А если учесть, что люди, действительно обладающие феноменальными возможностями, встречаются очень редко, а часто за таких людей себя выдают или нечистые на руку проходимцы, или психически больные люди, то подоплека консервативных взглядов на то, что может и чего не может быть в окружающей нас действительности станет еще более понятной. К тому же человек в повседневной жизни вполне обходится без феноменальных появлений психоэнергетических возможностей. А большинство людей, которые ими в разной степени обладают, предпочитают это скрывать от окружающих в силу того, что основная масса всегда с подозрением относилась ко всему необычному. И если в прежние века судьба "феномена" могла закончиться плачевно, то ныне он рискует "просто" оказаться в общественной изоляции. Конечно, можно привести примеры некоторых социальных общностей, где существовал "социальный запрос" на подобные личности. И им отводились исключительно значимые в таких общностях функции жрецов, шаманов, прорицателей, целителей и т.д.

Сейчас уже невозможно ограничиться просто одним лишь отрицанием разного рода фактов и явлений, которые не вписываются в привычную картину действительности. Путь общественного и научного прогресса, по всей видимости, состоит, в том числе и в изучении, объяснении и использовании необычных возможностей. Ведь из описанных в §2 экспериментов видно, что

самые обычные люди могут проявлять такие возможности, о существовании которых они даже не задумывались.

Но в данном параграфе мы рассмотрим научные эксперименты, в которых изучались именно *исключительные* проявления психоэнергетических возможностей человека. Как правило, участниками этих исследований были всемирно известные феномены (Нинель Кулагина, Джуна, Урри Геллер и др.), которые обладали исключительной природной одаренностью. Но как свидетельствуют многочисленные источники, похожих результатов можно добиться и в процессе многолетней практики различных психотренинговых систем [27, 41, 82, 93, 94]. Что касается проводивших исследования экспериментаторов, то это, как правило, были известные и уважаемые ученые, чья репутация складывалась годами в различных областях науки, для которых появление даже самой мысли про какую-либо “натяжку” или фальсификацию результатов является абсолютно неприемлемой.

Явления, которые наблюдались и изучались в подобных опытах, чаще всего относят к области парапсихологии. Это — проявление различных видов психокинеза (телекинез, мысленная фотография и др.) и экстрасенсорного восприятия (телепатии, ясновидения и др.).

По всей видимости, уровень психической энергии, которым обладает человек (его “энергетический потенциал”) и проявление необычных возможностей между собой тесно связаны. И при достижении определенного психоэнергетического уровня многие необычные возможности начинают появляться, как бы сами по себе, без особых для этого усилий. Это подтверждает и тот факт, что после многолетней практики различных Восточных систем человек естественно приобретает *многие* из таких качеств, и то, что обладающие от природы громадным энергетическим потенциалом известные феномены, как правило, также *одновременно* обладают различными качествами такого рода. Например, способности к целительству, некоторым видам психокинеза, ясновидению и телепатии (что будет наглядно видно из описанных ниже экспериментов).

Естественно, что всегда разгорались горячие дискуссии относительно материальной природы данных явлений. С помощью изложенные выше представлений про материальные механизмы и современные теории психоэнергетики, эти явления во многом можно объяснить. Но практически все исследователи, которые занимались их изучением, подчеркивали наличие в таких явлениях неизвестных на сегодняшний день науке форм энергий и механизмов.

Представление о том, что представляют собой различные феноменальные проявления психоэнергетических возможностей человека, будет даваться по

ходу описания и анализа различных экспериментов. А более подробно ознакомиться с их классификацией, историей исследований и т.д. можно в соответствующей литературе.

* * *

Н. Кулагина

Судьба этой удивительной женщины сложилась очень непросто. С самого начала обнаружения у себя феноменальных способностей (начало 60-х годов) ей приходилось постоянно доказывать их существование, опровергать обвинения в шарлатанстве, мистификации, обмане. В 1987 г. после очередного обвинения во лжи со стороны журнала “Человек и закон”, Нинель Кулагина не выдержала и подала на журнал судебный иск по обвинению в клевете. Впервые в мире, городской суд Москвы рассмотрел вопрос о существовании у человека необычных способностей и, подтвердив их существование, вынес обвинительный приговор журналу. В качестве главных свидетелей выступали академики Ю.В. Гуляев и Ю.Б. Кобзарев, как руководители крупнейших научно-исследовательских институтов, где с 1978 г. проводились исследования феноменальных проявлений человеческой психики.

А за более чем два десятка лет и другие известные ученые убедились и подтвердили реальность удивительных способностей Кулагиной. Среди них был и один из пионеров отечественных исследований необычных возможностей человека, член.-кор. АМН СССР Л.Л. Васильев, и профессора — Г.А. Сергеев, Г.Н. Дульнев, К.И. Крылов, В.Н. Волченко, А.М. Архаров и многие другие.

В результате многочисленных экспериментов, проводимых этими учеными, было со всей убедительностью доказано [26, 53, 107], что Н. Кулагина обладает многими способностями, которые свидетельствуют о феноменальном проявлении психоэнергетических возможностей: передвижение легких предметов без прикосновения к ним; изменение веса предметов, находящихся на чаше медицинских весов; способность к “кожному зрению”; осуществление телепатических контактов; засветка светочувствительной пленки; снижение pH воды; создание кислой среды в различных жидкостях; создание у других людей ощущение жжения и причинение их телу ожогов; воздействие на траекторию лазерного луча; увеличение электропроводности воздуха; оказание болеутоляющего и терапевтическое воздействия при некоторых заболеваниях; воздействие на растительный мир (активизация процессов роста различных растений).

В силу ограниченного объема книги, мы не будем подробно описывать все эксперименты, а остановимся лишь на некоторых из них, чтобы создать общее представление о том как они проходили и анализировались.

Наиболее зрелищными экспериментами, естественно, были те из них, в которых демонстрировались явления психокинеза. В большинстве опытов Н. Кулагина показывала способность к перемещению легких (в несколько грамм) металлических и диэлектрических по деревянной и металлической поверхности. При этом предметы или находились на расстоянии 10 - 30 см от лица Кулагиной или их перемещение осуществлялось при некоторых движениях руками. Расстояние от рук до предмета менялось от 5 до 30 см. Цилиндрические предметы высотой 5 - 6 см двигались рывками, обычно не изменяя своего вертикального положения. В некоторых опытах производилось движение предметов, находящихся под стеклом в герметически закрытой емкости. Перемещались также предметы, окруженные металлическим сетчатым экраном. Это дало возможность сделать вывод, что силы, под влиянием которых осуществлялось перемещение предметов не электростатического происхождения, а их природа до конца остается еще не выясненной.

Иногда Кулагиной даже удавалось подвесить предмет в воздухе. Но такие опыты требовали от нее очень большого напряжения. После них приходилось длительное время восстанавливать силы. И в этом, по всей видимости, была причина их редкой демонстрации. Эксперименты с подвешиванием предметов также подтвердили, что основную силу, участвовавшую в его осуществлении, нельзя считать совокупностью электростатических зарядов. Хотя такие заряды при подобных опытах и возникают, их недостаточно для такой демонстрации. Для того, чтобы удержать в воздухе с помощью электростатических зарядов шарик для настольного тенниса (как это получалось у Кулагиной) нужны огромные электростатические поля, которые бы вызвали в околокожном пространстве рук. сильные искровые заряды, подобные небольшим молниям.

Как следует из субъективных отчетов Нинель Сергеевны, возможность двигать предметы, не прикасаясь к ним, приходила одновременно с достижением особого психического состояния. Необходимо отметить, что до обнаружения у себя телекинетических способностей она уже владела ауототренингом, что бесспорно способствовало их проявлению и демонстрации. Кулагина довольно стабильно демонстрировала опыты, связанные с телекинезом и, лишь в редких случаях, под влиянием сильной усталости или недружелюбной окружающей обстановки, ей не удавалось их повторить. Также она демонстрировала, что может хорошо управлять своей телекинетической силой, выборочно двигая, то один, то другой предмет из нескольких находящихся рядом.

Одним из наиболее легко удававшихся Кулагиной опытов было воздействие на магнитную стрелку компаса. По ее мнению такие опыты служили как бы индикатором, свидетельствующим о “форме” и готовности к

последующим экспериментам. Это стало причиной проведения опытов с измерениями магнитного поля в зоне воздействия. Как правило, расстояние от рук Кулагиной до компаса составляло около 30 см. При воздействии движениями рук или головы ей удавалось постепенно раскачивать и поворачивать стрелку компаса на угол в 30-40°. Затем стрелка, вращаясь, поочередно совершала 3 - 4 оборота в разные стороны со скоростью до 20 оборотов в минуту.

Для проверки, действительно ли на стрелку компаса воздействуют магнитные, поля был поставлен контрольный опыт с "шумовым" магнитным воздействием на зону движения. Для этого было использовано стандартное устройство магнитной мешалки ММ-3М., в котором под металлической поверхностью находится электромагнит, позволяющий создавать вращающееся магнитное поле. На поверхность столика поочередно устанавливались небольшие предметы. И Кулагина, не прикасаясь к этим предметам, в отсутствии магнитного поля их перемещала, но не могла их сдвинуть при включении поля. При этом она не знала о том, что под столиком находится магнит, который экспериментаторы включали незаметно. Также проводились измерения величины магнитной индукции с помощью подключенного к потенциометру германиевого датчика Холла. Воздействие на датчик Кулагина производила либо на расстоянии, либо зажимая его в ладони. При этом неоднократно регистрировалось импульсное магнитное поле, которое во много раз превышало фон магнитного поля земли, и те поля, которые обычно характерны для живых организмов.

В ряде экспериментов изучалось распространение лазерного излучения в зоне воздействия Кулагиной. Сущность опыта заключалась в ее воздействии на какой-либо предмет и одновременно на среду в зоне между руками предметом. Эта область зондировалась лазерным излучением с различной длиной волны. При этом уверенное ослабление излучения было зафиксировано для длины волны 10,6 мкм.

В ходе некоторых экспериментов измерялись акустические поля и вибрации при воздействии Н. Кулагиной на предметы. При этом были зафиксированы импульсы длительностью 0,01 сек. и величиной до 70 децибел.

Среди наблюдавшихся в процессе экспериментов трудно объяснимых биофизических явлений, одним из наиболее впечатляющих был создаваемый испытуемой эффект жжения. Суть его заключалась в том, что Н. Кулагина в результате воздействия на других людей вызывала у них ожог. При этом воздействие могло осуществляться как контактно, так и бесконтактно. Интересно, что эффект жжения был обнаружен Кулагиной как побочный эффект во время проведения опытов. В первую очередь, такой эффект

ощущался на ее собственном теле. И ей просто необходимо было избавляться от такого явления. И один из способов состоял в “передаче жжения” другим людям. Как можно сделать вывод из субъективной самооценки Кулагиной, в виде “эффекта жжения” проявлялась избыточная энергия, которая свидетельствует об ее исключительной психоэнергетической одаренности и, которая давала возможность демонстрировать эту одаренность в виде труднообъяснимых но, вместе с тем, много раз зафиксированных феноменальных психоэнергетических эффектов.

* * *

<u>А. Виноградова</u>

В отличии от Н.Кулагиной, явления психокинеза, которые демонстрировала сотрудница одного из московских научно-исследовательских институтов А. Виноградова имели несколько иную природу. Проводившие с ней эксперименты ученые (под руководством В.Н.Пушкина), объяснили эти явления воздействием сильных электростатических зарядов, которые генерировала испытуемая, и отнесли их к “наименее выраженной” форме телекинеза [53].

Алла Виноградова демонстрировала способность в течении сравнительно короткого времени наводить своими биологическими излучениями довольно сильный электростатический заряд на лежащие на поверхности оргстекла круглые предметы. Под влиянием такого воздействия круглые предметы (например, алюминиевый футляр от сигары) начинали кататься по стеклянной поверхности.

Для выяснения того, в какой мере Виноградова способна произвольно управлять такого рода проявлениями своего биополя, был организован специальный эксперимент. На поверхности оргстекла устанавливались рядом два футляра от сигар. Испытуемая проносила руку над этими футлярами, и они начинали двигаться в соответствии с инструкцией экспериментатора — то левый футляр, то правый. При этом движение руки и в одном и в другом случае оставались одинаковыми. Этот эксперимент является нагляднейшей демонстрацией психоэнергетических возможностей — полностью *сознательное* управление своим психоэнергетическим полем, которое в данном случае проявлялось как ионизирующее воздух излучение в районе оргстекла и рук.

Еще больший эффект ионизации воздуха достигался под колпаком, где на стопке книг также располагались различные предметы, способные перекатываться с места на место. В этом случае, движущей предметы силой, оказывались электростатические заряды, которые в большом количестве появлялись на перемещаемых предметах и на оргстекле.

Таким образом, сознательное управление своим психоэнергетическим полем у А. Виноградовой проявилось в виде способности сознательно управлять ионизацией воздуха, порождением в соответствующей зоне около рук электрических зарядов. Но вполне вероятно, что в продемонстрированных испытуемых телекинетических явлениях имело место и проявление иных составляющих психоэнергетического поля, которые нельзя было зафиксировать с помощью используемой аппаратуры.

* * *

Э. Шевчик

Явления психокинеза также довольно успешно демонстрировались в экспериментах с Э. Шевчик, которые проводились В.Н. Пушкиным и В.П. Злоказовым [53, 58]. Схема экспериментов была предопределена тем явлением, которое ранее, до начала систематических исследований наблюдалось у испытуемой. Э. Шевчик брала в руки за конец удлиненный предмет. После этого она садилась на стул, а свободный конец предмета опускался на пол. Через некоторое время испытуемая медленно разводила руки, и свободный конец наклоненного под острым углом предмета оставался висеть в воздухе. При отрыве рук обычно наблюдались слабые колебательные движения предмета, не совпадающие с движением рук. Иногда удавалось целиком подвесить предмет в воздухе (без опоры нижним его концом на поверхность).

В экспериментах испытуемая работала с деревянными линейками (длиной от 40 см до одного метра), деревянной палочкой, металлической спицей, полосками папиросной бумаги, сосудом с подкрашенной жидкостью и сосудом с сыпучими материалами. В связи с обстоятельством, что каждый эксперимент был связан с большими психологическими нагрузками и требовал длительного времени для возвращения в нормальное состояние (от нескольких дней до месяца и более), существовала необходимость жесткого ограничения количества опытов. Всего за время систематической работы было проведено более 50 удачных экспериментов. Каждый из них регистрировался в присутствии нескольких свидетелей. Легче проходили эксперименты в присутствии знакомых людей. А появление незнакомых порождало дополнительное напряжение, что иногда могло привести к неудаче опытов.

В экспериментах с Э. Шевчик очень ярко была продемонстрирована ведущая роль психики при управлении уникальными энергетическими возможностями организма. Так обязательным условием эксперимента было предупреждение испытуемой за сутки до его начала. Такое предупреждение вызывало у испытуемой выраженное изменение психологического состояния. Она полностью сосредотачивалась на предстоящем эксперименте. При этом

наблюдалась повышенная психологическая напряженность, которую Э. Шевчик объясняла ожиданием неблагоприятных последствий, обычно наступавших после проведения опыта. Экспериментаторы полагали, что время от сообщения об эксперименте и до начала опыта было заполнено специально подготовкой и настройкой на выполнение сложной и неспецифической деятельности, которая вызывала необходимость перехода на совершенно иную систему психической саморегуляции.

Общее напряжение достигало своего наивысшего значения к моменту начала опыта. Особенно заметным становилось общее двигательное напряжение испытуемой. Несмотря на большое напряжение до начала самих попыток подвешивания предмета и, несмотря на длительные отрицательные последствия для самочувствия этих подвешиваний, само поведение запланированных экспериментов было для Э.Шевчик обязательным условием восстановления нормального состояния и выхода из стресса.

Еще одним проявлением психической составляющей психоэнергетических возможностей испытуемой стал тот факт, что знакомые предметы подвешивались легче, чем незнакомые. При работе с неиспользовавшимся ранее предметом ей было необходимо установить с ним своеобразный контакт. В этот период Э. Шевчик, находясь в измененном, особо напряженном психическом состоянии, обращалась с предметом как с живым существом. Если новый предмет давался испытуемой заранее, то это оказывало положительное влияние на проведение эксперимента. Изменение веса объектов, с которыми работала испытуемая, не оказывало влияние на успешность опыта, что, по мнению экспериментаторов, свидетельствовало об ориентации в первую очередь на форму, структуру объекта.

* * *

Б. Ермолаев

Эксперименты с участием Б. Ермолаева, проводимые В.Н. Пушкиным, А.Г. Пушкиной, А.П. Дубровым [53, 58] показали, что он обладает целой совокупностью удивительных способностей, которые свидетельствуют об его уникальных психоэнергетических возможностях. Некоторые ясновидческие способности проявлялись у него еще с детства и часто поражали окружающих. Психокинезом Б. Ермолаев овладел сравнительно поздно, в возрасте около тридцати лет. В связи с обучением психокинезу у него интенсивно стали развиваться и другие необычные способности (ясновидению, телепатии и пр.). Проявление этих способностей у Ермолаева было тесно взаимосвязано и колебалось в зависимости от его состояния и окружающей обстановки.

К числу личностных особенностей Б. Ермолаева относилось исключительно яркое, иногда доходящее до галлюцинаций, воображение. Еще

раз подчеркнем, что наличие именно такого качества многие исследователи называют в качестве одного из главных условий проявления психоэнергетических возможностей. А из рассказа о том, как испытуемый овладел психокинезом, можно сделать вывод, что этой способностью вполне под силу овладеть многим людям. Естественно, что определенная врожденная предрасположенность при этом необходима, но не меньшее значение имеет настойчивость, трудолюбие и терпение. Возможность овладения психокинезом открывает перспективу систематического изучения этого проявления психоэнергетических возможностей.

Эксперименты, в которых Б. Ермолаев демонстрировал психокинетические способности, не сразу начинались с попытки подвесить предметы. Необходимо отметить, что, несмотря на большое количество удачных демонстраций этого явления, испытуемый так и не обрел уверенности в себе. Каждая демонстрация этой способности была для него связанна с неуверенностью в своих силах и в удачном исходе очередного опыта. Поэтому каждый эксперимент начинался не с психокинетической опыта, а с опыта сверхчувственного восприятия. Испытуемый брал колоду карт и пытался определить цвет каждой карты через ее рубашку. Такое начало психокинетических опытов имело определенный смысл. Б. Ермолаев чувствовал глубокую связь между различными необычными способностями и таким образом пытался определить степень своей “психоэнергетической формы” до начала демонстрации психокинеза. И если в опыте с картами что-либо не получалось, он никогда не начинал своих попыток подвешивать в воздухе предметы.

Высокую степень развития способности к сверхчувственному восприятию испытуемый демонстрировал большое количество раз, в том числе и в ходе контролируемых научных экспериментов в присутствии заслуживающих доверия и компетентных экспертов. Эксперимент обычно проходил следующим образом. Кто-нибудь из числа экспертов приносил с собой только что купленную и запечатанную колоду игральных карт. Эти карты тщательно перетасовывались и помещались на стол. Только после этого в комнату приглашался Ермолаев. Он подходил к столу и проводил ладонью над верхней картой, которая, как и все остальные лежала рубашкой вверх.

После обследования верхней карты испытуемый просил контролирующего эксперимент эксперта положить ее налево или направо. После этого он проводил ладонью над следующей картой и т.д. В ходе этой процедуры Ермолаев ни разу к карте не прикасался. По ее окончании колода оказывалась разложенной на две части. Правая часть должна была, по мнению испытуемого, содержать красные карты, а левая — черные. В результате экспериментов обычно фиксировалась всего одна или две ошибки, которые как правило, были

связаны с тузами. “ В тузах мало цвета, — говорил Ермолаев. — Я всегда с ними ошибаюсь”.

В ходе таких экспериментов, эксперты самым тщательным образом следили за тем, чтобы испытуемый ни разу не мог соотнести рубашку какой-либо карты с ее лицевой стороной. Кроме того на протяжении эксперимента Ермолаев ни разу не имел возможности взять в руки или прикоснуться к колоде или отдельной карте.

Такие предварительные опыты с картами, а кроме того, часто проводились и телепатические опыты, выполняли для испытуемого, как функцию проверки своей готовности, так и функцию настройки соответствующих систем до уровня наиболее ответственных и трудных, по его мнению экспериментов с подвешиванием предметов. Когда Ермолаев ощущал в себе готовность перейти к таким опытам, он требовал самого тихого помещения, в котором любой шум (тиканье часов или капанье воды) должен был быть полностью исключен. Интересно, что в тех случаях, когда испытуемому было нужно, чтобы эксперимент обязательно получился, он приводил с собой какого-нибудь друга, который должен был сидеть около него во время эксперимента. По мнению экспериментаторов, такой человек нужен был Ермолаеву не только для моральной поддержки, но и выполнял функцию своеобразного энергетического донора.

Энергетические затраты организма испытуемого во время демонстрации психокинеза, по всей видимости, были очень значительны. А наблюдения в ходе экспериментов убедили, он не владел психотехникой быстрого восстановления энергии. Поэтому восстановление энергетического уровня проходило у Ермолаева не сразу, что приводило к таким острым последствиям как обмороки и рвота.

Для примера того, как проходила основная часть эксперимента, опишем один из них.

Опыт с демонстрацией психокинеза начался с того, что испытуемый брал в руки различные предметы (зажигалки, сигареты, спичечные коробки), держал эти предметы в руках, а затем отпускал их. Предметы падали на пол, что вызывало у него сильное раздражение. Среди серии неудач испытуемому удалось на несколько секунд подвесить в воздухе зажженную сигарету. После этого на несколько секунд повисла коробка из под сигарет. Первым предметом, который завис в воздухе на довольно продолжительное время, были пластмассовые очки. После этого удачные попытки подвешивать предметы стали довольно стабильными. Для проверки, не подвешивает ли испытуемый предметы с помощью специальных нитей, один из наблюдателей просовывал

голову между висящими предметами и руками Ермолаева и не смог обнаружить ничего подобного.

В ходе этого эксперимента испытуемому удалось подвесить более двадцати предметов, некоторые из удачных попыток были зафиксированы с помощью фотосъемки.

Испытуемый говорил, что вес предмета для осуществления удачного опыта не имеет никакого значения. А самое главное, сначала создать эффект “прилипания рук” к предмету, а потом “оторвать руки от предмета”. Отрыв рук и подвешивание предметов, по мнению Б.Ермолаева должны осуществляться на задержке дыхания — на вдохе.

Сопоставление описанных экспериментов Б. Ермолаева и Э. Шевчик, привели исследователей к выводу про схожесть психологического компонента психокинеза и в одном и другом случае. Обоим испытуемым, прежде чем начать опыт, была необходима определенная настройка и подготовка. Эта подготовка способствовала вхождению в измененное психическое состояние, которое предопределяло успешность демонстрации явления психокинеза. В обоих случаях подобные демонстрации требовали большого эмоционального напряжения, а после опыта наблюдались более или менее длительные периоды отрицательного последействия. В обоих случаях был необходим определенный период восстановления сил для возвращения в нормальное состояние.

Но все же эксперименты с различными испытуемыми свидетельствуют про большую индивидуальную вариабельность явлений психокинеза. Эта индивидуализация, на наш взгляд, связана, как с абсолютной величиной психоэнергетических возможностей человека, так и с тем, что для демонстрации данных явлений использовались разные компоненты этих возможностей.

* * *

В. Сафонов

Одним из наиболее известных проявлений высокой степени развития психоэнергетических возможностей является способность человека к бесконтактной диагностике и лечению заболеваний. Для выяснения природы этой способности было проведено немало научных экспериментов. Мы остановимся на отечественных экспериментах с известными феноменами (экстрасенсами) В. Сафоновым и Д. Давиташвили.

Описанные ниже исследования экстрасенсорных способностей В. Сафонова осуществлялись под руководством В.Н. Пушкина [53]. Процедура проводимой В. Сафоновым диагностики обычно происходила следующим образом. Он становился на расстояние около 75 см от обследуемого человека и проводил сверху вниз вдоль позвоночника или средней линии груди. Ладони

при этом находились на расстоянии 5 - 6 см от тела обследуемого. После непродолжительной процедуры В. Сафонов указывал на те места тела, в которых, по его мнению, существовал некоторый дисбаланс. Как правило, результаты проводимой диагностики верно указывали на те заболевания, которые были известны самому обследуемому.

В специальной серии экспериментов в качестве обследуемых выступило двенадцать сотрудников института психологии, среди которых были как совершенно здоровые люди, так и больные самыми различными заболеваниями. Это эксперимент дал абсолютный положительный результат — диагностика всех заболеваний была верной. И так же верно были определены и здоровые люди.

В. Сафонов говорил, что когда он проводит ладонями над здоровыми участками тела, то не испытывает никаких ощущений. Своеобразное ощущение, сигнализирующее о нарушении работы органа, возникает только при нарушении равновесия между положительными и отрицательными компонентами в данной части тела. Различия в таких специфических ощущениях позволяли диагносту различать и степень заболевания. Так некоторое нарушение равновесия он воспринимал, согласно субъективному отчету, как "размазанный слой". Такие сравнительно легкие ощущения возникали при обследовании, к примеру, больных катаром верхних дыхательных путей. Язва желудка воспринималась как "рубец". А опухоль вызывала, по выражению диагноста, четкий образ "дыры".

Интересно, что В. Сафонов также обнаружил достаточно выраженные способности к "кожному зрению". Эта способность нашла свое проявление в том, что он довольно четко различал границы стыкованных цветных квадратов, покрытых непрозрачной прокладкой.

Как рассказывает сам о себе в своих книгах этот известный экстрасенс [152], работать над развитием своих удивительных способностей он начал уже в довольно зрелом возрасте.

* * *

<u>Д. Давиташвили</u>

Имя Джуны Давиташвили широко известно не только на территории нынешнего СНГ, но и во многих странах "дальнего зарубежья". Это связано и с ее уникальной способностью бесконтактно и эффективно лечить, используя свою внутреннюю энергию, так и с ее человеческими качествами. Психоэнергетические возможности Джуны (ее исключительная природная "энергетическая одаренность" и умение эту энергию эффективно восстанавливать и использовать) проявились, в первую очередь, в диагностике и лечении различных заболеваний.

Естественно, что такие необычайные способности не могли не заинтересовать ученых. И в связи с этим были проведены многочисленные научные эксперименты, которые бесспорно подтвердили существование этих способностей и дали возможность продвинуться в изучении многих важных вопросов, связанных с психоэнергетикой человека. Но, как и большинство известных феноменов, Джуна также часто наталкивалась на непонимание, противодействие и открытую вражду со стороны прессы, различных государственных и научных чиновников.

Психоэнергетические способности Джуны изучались ведущим в этой области отечественными учеными. В течении нескольких лет многочисленные эксперименты были проведены в Институте радиотехники и радиоэлектроники АН СССР под руководством академика Ю.В. Гуляева и доктора физико-математических наук Э.Э. Годика. Следует также отметить исследования под руководством: доктора психологических наук, профессора В.Н. Пушкина (конец 70-х годов), доктора медицинских наук, профессора А.Н. Меделяновского (80-е годы) [35, 36, 42, 101, 122, 151].

В ходе исследований было установлено, что руки Джуны в “рабочем режиме” нагреваются настолько, что своим теплом могут на расстоянии воздействовать на кожу человека. Причем это воздействие оказывается тем сильнее, чем обширнее область внутреннего поражения. При таком воздействии происходит своего рода бесконтактный массаж поверхности тела и внутренних органов. Был сделан вывод, что такой бесконтактный массаж осуществляется за счет воздействия инфракрасного излучения движущейся руки экстрасенса, поскольку при установке непрозрачной для такого излучения стеклянной перегородки, разогрева кожи пациента не происходило.

Некоторые ученые сетовали, что не смогли обнаружить у Джуны каких-то “особых” полей. Правда, оговариваясь, что с помощью имеющейся аппаратуры и на пределе ее чувствительности. Но во всех исследованиях была подтверждена способность Джуны к бесконтактной диагностике и лечению. Очевидно, что полное физическое, аппаратурное изучение материальных составляющих излучения подобных людей-феноменов дело будущего. Но даже если исходить только из результатов лечебной практики Джуны, можно сделать вывод о наличии у нее огромных психоэнергетических возможностей.

* * *

Урри Геллер

Урри Геллер, наверное, самый знаменитый человек уходящего столетия среди людей обладающих феноменальными психоэнергетическими способностями. И эта знаменитость вполне оправдана, поскольку феноменальные качества, которые он демонстрирует, поистине удивительны и

предельно ярко свидетельствуют о безграничности человеческих возможностей. Но Урри Геллеру наверно больше всех досталось и от различного рода “разоблачителей” и “критиков”.

В противовес такого рода голословным разоблачениям можно противопоставить результаты многочисленных контролируемых научных экспериментов, в которых участвовал этот феномен. Экспериментов, проводимых известными и авторитетными учеными, в которых была исключена любая, даже теоретическая, возможность обмана. Кроме того, Геллер провел тысячи выступлений с демонстрацией своих способностей во многих странах мира. В ходе этих выступлений авторитетные специалисты из самых разных областей — физики, врачи, психологи, инженеры, фокусники, парапсихологи смогли лично убедиться в реальности необычных возможностей Геллера.

Научное изучение исключительных способностей Урри было начато в конце 60-х годов. Первые эксперименты были проведены известным специалистом в области электроники и медицины А. Пухаричем. Наиболее известная серия экспериментов, продолжительностью в шесть недель, была проведена в 1972 г. в Станфордском исследовательском институте (Калифорния, США). Руководство исследованиями осуществлялось учеными-физиками с мировой известностью Х. Путхоффом и Р. Таргом.

Нет смысла даже частично описывать эти и другие исследования, поскольку это потребовало бы довольно много места и уже достаточно хорошо сделано в других известных изданиях [28, 221, 222, 229]. Наиболее полным из них является серьезная монография “Документальные материалы об Урри Геллере. Научные наблюдения паранормальных способностей Урри Геллера”, которая вышла в 1976 году в США под редакцией Ч. Панати [231].

Ограничимся перечислением того широченного спектра необычных возможностей, которые демонстрировал Геллер, и которые были зафиксированы в ходе контролируемых научных экспериментов:

- воздействие на расстоянии (дистанционно) на металлические и сходные по качеству предметы, что приводит к их изгибанию, разлому, разрыву, даже если они помещены в капсулы или стеклянные трубки;
- считывание мыслей у находящегося рядом человека;
- приведение в движение стрелки компаса;
- изменение в соответствии со своим желанием: веса груза, находящегося на автоматических весах; движения стрелки электроизмерительного прибора; показания счетчика радиоактивного излучения; формы нитиловой проволоки, обладающей особой “температурной памятью” к первоначальной деформации;

- обнаружение спрятанных предметов;
- определение грани игральной кости, выпадающей после встряхивания в закрытой коробке;
- указание местонахождения спрятанных предметов;
- распознание изображений, находящихся в закрытых конвертах, изображений находящихся в магнитной памяти вычислительных машин и на экране телевизора при нулевой интенсивности сигнала;
- осуществление явления исчезновения предметов и восстановления их на прежнем месте;
- приведение в движение стрелок поврежденных часов и запуск давно остановившихся;
- нарушение работы магнитометра и устройства, создающего электрический ток за счет радиоактивного распада атомов;
- впечатывание своего изображения в пленку полностью закрытого фотоаппарата.

Кроме того, как свидетельствуют его автобиографические книги [28], Урри по заказу различных частных лиц и крупных компаний довольно успешно по карте и с самолета осуществлял поиск полезных ископаемых — алмазов, золота, нефти и др.

Проведенные с участием Урри Геллера эксперименты поставили в, определенной степени, затруднительное положение не только проводивших их ученых, но и всю мировую науку. Полученные, в большинстве своем, результаты не укладывались в рамки известных физических законов. Но на наш взгляд, с помощью приведенных в §2 этой главы современных теорий психоэнергетики вполне возможно объяснить удивительные способности Урри. Так, судя по всему, он обладает исключительно высокими психоэнергетическими возможностями и, в первую очередь, очень мощным психоэнергетическим полем с громадными энергетическим потенциалом. Это поле, как уже говорилось, имеет вполне материальную природу и может вполне воздействовать на предметы материального мира. За счет использования своей уникальной психической энергии Геллеру и оказываются доступными очень многие вещи, в реальность которых трудно поверить.

Необходимо отметить, что необычные способности стали проявляться у Геллера с самого раннего детства и далее продолжали развиваться, как бы сами по себе, без целенаправленных и систематических усилий. Таким образом, тут имеет место исключительная природная одаренность. Урри так и не научился полностью сознательно управлять своими способностями. Хотя это типично для подавляющего большинства феноменов, которые получили необычные возможности от рождения.

Люди же, которые могут демонстрировать феноменальные эффекты вследствие многолетней практики психотренинговых систем (йога, цигун и др.) обладают практически полным и осознанным контролем их выполнения. Именно последнее и свидетельствует о высоком и *гармоничном* развитии психоэнергетических возможностей — не только обладанием психоэнергетическим полем большой мощности, но и высокой способностью к психоэнергетической саморегуляции (*восприятию, накоплению и использованию психической энергии*).

Глава 5. Методы изучения и диагностики психоэнергетических возможностей человека

Практически все исследователи, занимающиеся изучением различных аспектов психоэнергетики, сталкиваются с тем, что в силу специфичности и недостаточной исследованности психоэнергетического уровня человеческой индивидуальности, на его изучение достаточно затруднено. Можно констатировать, что на сегодняшний день не существует метода надежной регистрации параметров психоэнергетического поля человека, который бы давал достаточно адекватную информацию, характеризующие его различные параметры. Попытки осуществить подобную регистрацию ранее преимущественно производились на основе использования методов, которые хотя и успешно зарекомендовали себя при изучении других хорошо известных явлений, но не отвечают сущности данного явления, имеющего много специфических особенностей.

Большинство датчиков и преобразователей информации, которые использовались и продолжают использоваться в исследованиях психоэнергетики человека, измеряют энергию не непосредственно, а посредством преобразования этой энергии в другую, чаще всего в электрическую. В связи с этим достоверность получаемых результатов зависит от адекватности такого преобразования. При этом, следует учесть, что далеко не все характеристики психоэнергетического поля человека уже установлены. Хотя, с другой стороны, согласно вышеизложенным современным научным представлениям, это поле содержит многие из известных физических полей, которые достаточно точно регистрируются с помощью современной аппаратуры.

Если обобщить требования, которые предъявляются к методам исследований явлений психоэнергетики, то очевидно, что они должны быть рентабельны, эффективно использовать весь спектр аппаратурных и концептуальных методик, позволять осуществлять стыковку различных направлений, что необходимо для всестороннего анализа изучаемых явлений, быть простыми и удобными в использовании, иметь резервы адаптации при изменении условий экспериментов [44, 55, 59, 119].

Многие исследователи подчеркивают, что регистрация параметров психоэнергетического поля должна опираться на динамический принцип, поскольку они очень тесно связаны с общим психофизиологическим состоянием человека [53, 89, 90, 148]. Характеристики этого поля довольно подвижны и подвержены быстрым изменениям, особенно в процессе

интенсивной деятельности или под воздействием психологических стресс-факторов.

Существующие на сегодняшний день методы, которые можно использовать для изучения тех или иных аспектов психоэнергетических возможностей человека можно, по нашему мнению, условно разделить на три группы: "*физические*", "*светографические*" и "*психокинетические*". Методы каждой группы имеют свои достоинства, недостатки и специфические особенности.

"Физические" методы

В основе методов этой группы лежит использование разного рода датчиков регистрирующих известные физические поля и излучения (электромагнитные, электрические, магнитные, акустические, гравитационные и пр.). Недостатками таких методов является их довольно высокая техническая сложность и небольшая информативность относительно получения целостной информации о психоэнергетическом поле человека. Поэтому для создания общего представления мы приведем сокращенное описание лишь нескольких методов этой группы.

Примером "*физических*" методов является метод *аурографии* разработанный П.И. Гуляевым [33, 34]. В основе этого метода лежит регистрация колебаний электростатических полей, создаваемых трибоэлектрическими зарядами, которые концентрируются на поверхности тела. Используемые датчики (*аproducedатчики*) позволяют осуществлять регистрацию на довольно значительном расстоянии (5 - 10 м). К недостаткам этого метода относится то, что *аурограмма* отражает только одну из составляющих психоэнергетического поля, а регистрирующие датчики обладают низкой помехоустойчивостью.

В экспериментах с участием Н.С. Кулагиной и У. Геллера использовались датчики, измеряющие магнитную индукцию (с помощью германиевого датчика Холла). Регистрацию воздействия на такой датчик производят с помощью подключенного к нему потенциометра. Недостатком этого метода является то, что, по всей видимости, он не может быть эффективно использован в исследованиях с участием "обычных" (не феноменально одаренных) испытуемых.

Перспективным методом регистрации сверхслабого электромагнитного излучения, генерируемого человеком, является предложенный Е.Г. Бондаренко и В.Н. Сочевановой метод с использованием специального датчика — сильно нелинейного элемента с эффектом Джозефсона [18]. Измерение воздействующего на датчик электромагнитного излучения производится посредством измерения электрического сопротивления датчика с помощью цифрового омметра (поскольку была установлена зависимость между

электрическим сопротивлением датчика и величиной электромагнитного воздействия). Эксперименты с применением этого метода показали, что человек в состоянии сознательно управлять изменением (увеличением или уменьшением) электрического сопротивления датчика. А степень такого управления зависит как от индивидуального психоэнергетического потенциала человека, так и от умения целенаправленно его использовать, что делает этот метод одним из наиболее предпочтительных среди “*физических*” методов при исследовании психоэнергетических возможностей человека (особенно если учесть его простоту и удобство в использовании). К незначительным недостаткам датчика относится то, что приборы такого типа обладают некоторой инерционностью (2 - 3 минуты).

“Светографические” методы

В основе этих методов лежит регистрация с помощью фотопленки, специальных датчиков или визуально, разнообразных световых эффектов, возникающих вследствие различных процессов, происходящих в психоэнергетическом поле человека. К методам этой группы можно отнести *электронографические* и “*фотодатчиковые*” методы, а так же *биорадиографию*.

Электронографические методы. Возможность фотоснимков, полученных в газовом разряде, отражать энергетическое состояние человека и животных еще столетие назад доказал М.В. Погорельский. Но наибольшую известность приобрели методы с использованием эффекта *электробиолюминисценции* (эффекта Кирлиан) — свечения биологических объектов при воздействии на них высокочастотного импульсного электрического поля высокого напряжения [114, 141, 148]. Регистрация такого свечения может производиться как с помощью применения фотографии, так и визуально. Как показали наблюдения [148], при использовании этого метода, прежде всего, регистрируется автоэлектронная эмиссия, проявление которой сопровождается световыми явлениями. Вследствие этого каждый участок тела приобретает, в зависимости от электрических свойств, своеобразную структуру свечения (свой так называемый электронно-световой образ).

Метод электробиолюминисценции дает возможность изучать биоэнергетическую структуру организма, изучать процессы, которые являются отражением внутренних механизмов психоэнергетических проявлений жизнедеятельности. Еще одним преимуществом метода является то, что он дает фактическую возможность регистрировать мгновенные изменения психоэнергетического состояния человека (с непосредственным визуальным, фото- и видеосъемочным наблюдением). Таким образом, этот метод позволяет изучать многие сокровенные процессы организма, которые имеют большое

значение для его жизнедеятельности, и в то же время, в связи с быстротой и слабой выраженностью их протекания, недоступны обычным способам исследования.

К недостаткам метода можно отнести то, что наличие газовой плазмы, которая образуется при его применении, возможно, оказывает негативное воздействие на организм.

Биорадиография. В отличии от предыдущего, этот метод основывается на принципе получения изображения биологического объекта в собственных электромагнитных и др. полях. Примером такого метода является получение изображения биообъекта посредством его контакта с фотоэмульсией в полной темноте в течении длительного времени.

Другим примером, и по всей видимости более перспективным, является биорадиографический метод, разработанный В.М. Инюшиным с сотрудниками [68, 71, 98]. Сущность метода также состоит в использовании мелкозернистой фотоэмульсии для получения изображения биообъекта. Но в данном случае, для повышения четкости изображения, между объектом и фотоэмульсией располагают светофильтры, выделяющие ультрафиолетовую часть спектра, и пропускают через объект слабый постоянный электрический ток (от 0,1 до 10 мА). Экспозицию проводят в течении 5 — 15 мин. Проявление фотоэмульсии осуществляют фенидоновым проявителем. Данный способ позволяет получить четкие и воспроизводимые изображения, характерные для живых объектов, исключает возможность химического взаимодействия биообъекта с фотоэмульсией, позволяет получить изображение биоструктур, не нарушая их прижизненного состояния.

Недостатком биорадиографии является затрудненность регистрации динамики исследуемого явления.

“Фотодатчиковые” методы. В основе этих методов лежит использование высокочувствительных световых датчиков. Одним из примеров может быть использование высокочувствительного фотоэлектронного умножителя, который в состоянии зафиксировать даже единичные кванты света, исходящие от человека. Этот метод, на наш взгляд, является одним из наиболее информативных и перспективных для определения психоэнергетических возможностей человека. Так эксперименты Шанхайского НИИ традиционной китайской медицины доказали, что данные, получаемые с помощью фотоэлектронного умножителя дают возможность судить и об общей мощности психоэнергетического поля (чем больше величина светового излучения человека — тем больше мощность поля), и про способность этим полем управлять.

Другим примером методов этой группы является использование для изучения сознательных психоэнергетических воздействий человека специального фотодатчика, действие которого основывается на изменении внутренней структуры оптически активного вещества под воздействием психоэнергетического поля человека (эффект Инюшина) [62, 66]. Основным элементом фотодатчика такого типа является оптически активный жидкий кристалл, который термостатируется и экранируется алюминиевыми пластинками. Оптические свойства датчика скопируются с помощью высокостабильного оптического квантового генератора. Регистрация изменений оптических свойств кристалла регистрируется с помощью фотоэлемента на гальванометре и осциллографе. Эксперименты под руководством А.С. Ромена и В.М. Инюшина показали достаточную перспективность этого метода для изучения некоторых аспектов психоэнергетических возможностей человека. Особенно важно, что датчик такого типа может быть усовершенствован, а его чувствительность значительно увеличена.

“Психокинетические” методы

Общим отличием методов этой группы от двух предыдущих является то, что с помощью первых двух групп методов можно, в определенной мере, диагностировать и базовую “мощность” психоэнергетического уровня (психоэнергетический потенциал), и особенности его проявления и использования в условиях разнообразной деятельности. Методы же данной группы, как может показаться, позволяют регистрировать только величину *проявления* психоэнергетических возможностей человека. Но это только на первый взгляд, поскольку очевидно, что величина *проявления* психоэнергетических возможностей полностью зависит от психоэнергетического потенциала.

Многие из психокинетических методов были апробированы на испытуемых с исключительными психоэнергетическими возможностями (феноменами) и не могут быть использованы в массовых исследованиях. Тем более, что даже специально подготовленные или с феноменальными психоэнергетическими способностями люди далеко не в каждом эксперименте способны показать стабильные и повторяемые результаты. Но некоторые из таких методов вполне могут быть использованы.

Задачей испытуемого в психокинетическом эксперименте является оказание дистанционного влияния на состояние или движение выбранного для эксперимента объекта или системы. Методологически в психокинетических эффектах выделяют две широкие категории: *макро-* и *микро-*

психокинетические эффекты и, соответственно, выделяются *макро-* и *микро-психокинетические* методы исследований [192, 193].

К макро-эффектам относятся такие, которые можно наблюдать и регистрировать непосредственно, невооруженным глазом, и которые не требуют применения статистических методов для их доказательства. Примером макро-эффектов могут быть эффекты дистанционного перемещения предмета (без прикосновения к нему), его видимая деформация (изгиб, скручивание и т.д.), исчезновения и появления предмета в другом месте (дематериализация и материализация) и т.д. Но такие эффекты в состоянии производить только исключительно психоэнергетически одаренные личности и поэтому такого рода методы не могут быть использованы для диагностики и исследования психоэнергетических возможностей подавляющего большинства людей.

Для обнаружения микро-психокинетического эффекта требуется применение либо специальных регистрирующих устройств, либо методов математической статистики. И такие эффекты оказываются под силу многим людям. Собственно, некоторые из описанных в первых двух группах методов, регистрируют именно микро-эффекты. К ним можно добавить тесты на изменение pH воды, температуры тепломера и др. [53, 55, 167].

Мы же остановимся на наиболее известных и популярных психокинетических тестах, которые просты в использовании, хорошо адаптируются к лабораторным условиям и имеют возможность стандартизации. Это, прежде всего, тесты с *игральными костями* (dice test), *монетами* и *генераторами случайных чисел* [192, 193].

В *тесте с игральными костями*, кость можно встряхивать и бросать из руки, но для чистоты эксперимента рекомендуется делать это из специальной емкости (стаканчика, коробочки и т.д.). Часто еще для выбрасывания кости (костей) применяют специальный аппарат. В таком аппарате кости находятся в специальной емкости на верхушке сильнонаклонной плоскости. А для их высвобождения используется электромеханическое приспособление, после чего они скатываются по наклонной плоскости на горизонтальную.

В одном из стандартных вариантов теста с игральными костями ставиться задача бросать кость так, чтобы как можно чаще выпадала определенная грань. При этом дается 24 попытки. По теории вероятности не трудно подсчитать, что нормальная частота выпадения каждой из шести граней в 24 попытках будет 4. А если испытуемому удалось выбросить нужную грань 8 или 12 раз? Много это или мало? И по какому результату можно судить достоверности отличия выпадения определенной грани кости от случайной величины и, стало быть, об уровне проявления психоэнергетических возможностей на конкретном примере? Для этого и служат методы математической статистики. Для данного

примера и в уме нетрудно подсчитать, что вероятность выпадения нужной грани 8 раз в 24 попытках будет 1 к 16, а 12 раз - 1 к 81.

Очевидно, что используя различное количество костей и различные задания, можно создать бесконечное множество модификаций этого теста. Но стремиться все же следует к применению одной - двух модификаций, преимущественно несложных. Это даст возможность при тестировании большого количества испытуемых добиться нужной стандартизации и делать на основе полученных результатов более-менее обоснованные выводы про психоэнергетические возможности конкретного человека. Особенно значительных результатов можно добиться, если сопоставлять результаты теста с игральными костями с результатами классических психодиагностических методик, анализом эффективности деятельности субъекта в различных сферах, его состоянием здоровья и состоянием во время проведения эксперимента.

Для примера опишем одну из таких универсальных модификаций теста, применение которой дает возможность выполнить указанные требования:

Используются две игральные кости. Задачей является выбросить в каждой из попыток максимально высокую сумму очков. Следует использовать не менее 100 бросков. Очевидно, что минимальная сумма очков при броске двумя костями равна 2, максимальная - 12, а средняя - 7. И количество набранных очков в 10 попытках, по теории вероятности, будет стремиться к 70, а в 100 попытках - к 700. В длинной серии попыток следует отмечать сумму каждых 10 бросков, чтобы испытуемый имел текущую информацию о том, насколько он успешно справляется с заданием и опережает или отстает от среднестатистической суммы 70.

Статистический расчет с использованием t-критерия Стьюдента (вариант в котором сравнивается ряд значений с определенной константой) показывает, что сумма около 745 очков (за 100 попыток) уже говорит наличии психокинетического эффекта на 5 %-ном уровне достоверности, а 780 очков 0,1 %-ном на уровне. При 200 бросках для достижения такого же уровня достоверности достаточно набрать уже, соответственно, 1460 и 1500 очков.

Требования к чистоте эксперимента, разумеется, предполагают, что используемые кости должны быть симметричны и из однородного материала (что предотвращает смещение центра тяжести). Также должны быть предотвращены и другие возможности управления выпадением нужных граней, кроме мысленного усилия испытуемого.

Примерно такие же требования предъявляются и к тесту с использованием в качестве объекта для психокинетического воздействия *монет*. Используемые монеты должны быть абсолютно симметричны и также должны быть устранены любые возможности для управления выпадением нужной стороны

монеты, кроме мысленного усилия. Можно, чтобы броском монеты управлял специальный аппарат, который бы задавал вращение и выбрасывал ее по дугообразной траектории на ровную площадку. Статистический анализ полученных результатов подобен тому, что применяется с игральными костями.

В стандартном тесте испытуемому обычно предлагают в заданном количестве попыток выбрасывать определенную грань. К примеру, в 100 попытках среднестатистическая вероятность выпадения каждой грани равна 50. Выбрасывание 65 раз заданной грани говорит про высокую достоверность наличия психокинетических способностей, поскольку вероятность случайного выпадения такого количества раз крайне мала. Для более точных подсчетов в каждом случае пользуются известными статистическими методами.

В тесте с *генераторами случайных чисел* испытуемому дается задание оказать дистанционное влияние на генератор с целью более частого (нежели это может быть по теории вероятности) выпадения определенного числа или групп чисел. Использование персональных компьютеров дает возможность создавать программы, в которых бы одновременно генерировались случайные числа, учитывалось задание, осуществлялся подсчет очков, проводилась статистическая обработка, и выдавались готовые конечные результаты. И тут открываются широкие возможности для стандартизации таких тестов, создания, анализа и транспортировки баз данных с результатами их проведения.

* * *

В связи с очевидной важностью исследований психоэнергетических возможностей человека и серьезной затрудненностью их диагностики, на наш взгляд, развитие методического обеспечения соответствующих исследований должно идти двумя параллельно-последовательными путями. Во-первых, необходима разработка, отбор, апробация, стандартизация и пр. различных методов, которые в *принципе* могут давать информацию о различных аспектах психоэнергетических возможностей человека, с целью отбора наиболее информативных. Во-вторых, на основе таких методов, для удобства использования и возможности использования больших выборок испытуемых, необходимо создание группы методов (например, путем опосредованного соотнесения), которые бы минимально уступая в информативности методам первой группы, были простыми и удобными в использовании, преимущественно имели экспресс-характер и позволяли бы проводить диагностику в различных условиях.

По всей видимости, для адекватной диагностики психоэнергетических возможностей должна быть отработана информативная и экономичная батарея методик, которая бы давала о них всестороннюю информацию.

ЧАСТЬ 2. РАЗВИТИЕ ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

За историю человечества многие народы естественным образом пришли к выводу об исключительном значении психоэнергетических возможностей для различных сторон жизнедеятельности. Об этом свидетельствует созданное многими цивилизациями большое количество всевозможных психоэнергетических тренинговых систем, которые входили как одна из важнейших составных частей в целостные системы самосовершенствования и развития потенциальных способностей человека.

Несмотря на большое разнообразие, все системы психотренинга имеют много общего. Много общего в них и в подходах к развитию психоэнергетических возможностей. И это не удивительно, поскольку в основу заложены общие принципы, базирующиеся на единых знаниях о человеке.

Для эффективного использования достояния древности, разумеется, необходимо придерживаться соответствующих рекомендаций и использовать наиболее подходящие методы психоэнергетического тренинга. Критерием этого может служить их эффективность, соответствие современным условиям, в широком смысле, и соответствие непосредственным условиям жизнедеятельности и задачам конкретного человека.

Упражнения для психоэнергетического развития можно разделить на статические и динамические. Как те, так и другие могут выполняться с использованием дыхательных, медитативных и релаксационных техник. Эффективное выполнение многих психоэнергетических упражнений предполагает совместное использование нескольких техник. Например: статическое выполнение психоэнергетических упражнений с использованием дыхательной техники в состоянии медитации.

Результативность применения различных видов психоэнергетического тренинга обусловлена степенью развития некоторых специальных способностей и качеств. К ним, прежде всего, относятся: развитое воображение, способность к концентрации и “остановке” мыслительного процесса.

Большое значение для эффективного развития психоэнергетических возможностей также имеют целенаправленные усилия и определенная организация образа жизни, направленные на сохранение и экономное использование психической энергии. В этом ракурсе интерес представляют вопросы привычек, питания, сексуальной активности, культуры внутренней психической жизни, некоторые философские проблемы и пр.

Область использования высокоразвитых психоэнергетических возможностей очень широка. Они могут находить свое применение как в узко специфических целях, так и в практически любых аспектах повседневной жизни и деятельности любого человека.

Рассмотренные в данном разделе вопросы направлены на создание целостного представления о психоэнергетическом развитии человека. Изложенные, объединенные одной общей идеей, теоретические основы и практические рекомендации по различным аспектам психоэнергетического тренинга, а также наиболее действенные практические упражнения, дают возможность эффективного использования данной книги как практического руководства для развития своих психоэнергетических возможностей всем желающим.

Глава 1. Резервы сохранения психической энергии

Прежде чем приступать к целенаправленным и активным занятиям по развитию психоэнергетических возможностей необходимо научиться рационально и экономно использовать уже имеющуюся энергию. Во-первых, только за счет этого уже можно значительно увеличить свой психоэнергетический потенциал. А, во-вторых, занятия психоэнергетическим тренингом будут малоэффективны, если полученная в их ходе энергия будет сразу же беспорядочно расходоваться.

Анализ своего собственного образа жизни, привычек, особенностей мыслительного процесса и их соответствующая коррекция, может стать для каждого человека одним из основных резервов увеличения уровня психоэнергетики. Анализ различных психотренинговых систем [1, 27, 39, 86, 93, 94, 95, 96, 134, 146, 158, 163] свидетельствует, что нет ни одной, в которой бы этим вопросам не уделялось должного внимания. Не нуждается в особых доказательствах, что негативное и бесконтрольное мышление, страх, гнев, сомнение, обида, бессмысленное беспокойство, эмоциональная и телесная недисциплинированность, а также физическая неразвитость, самим губительным образом действуют на психоэнергетику.

Образ жизни и привычки

Современные требования психотренинговых систем к образу жизни, разумеется, далеки от тех требований, которые предъявлялись ранее. У современного человека, как правило, нет ни возможности, ни желания, к примеру, для длительного уединения, как это делали в прошлом (проживание в монастыре, горах, лесу и пр.) Да это, в общем, и не требуется. Поскольку в

процессе повседневной жизни можно, не только эффективно и регулярно заниматься увеличением своих психоэнергетических возможностей, но и постоянно находить им новое применение.

Индивидуальная коррекция образа жизни может быть как совсем незначительной и незаметной, так и требовать очень больших усилий и преобразований. Это в зависит от индивидуальных особенностей и от того, насколько предшествующий образ жизни отличался от требуемого. Так одному человеку может ничего не стоить однажды принять решение и быстро себя изменить, а другому для преодоления незначительной привычки требуется прилагать массу усилий.

Итак, остановимся на том, что же в нашей повседневной жизни требует бесполезных энергетических затрат. Если достаточно серьезно об этом задуматься, то окажется, что таких вещей множество. Первое, это громадное количество бесполезных движений, которые совершает в течении дня каждый человек [39, 96]. Многие из таких движений укореняются и становятся автоматическими. Так привычка "грызть" кончик ручки или чесать затылок во время размышлений за письменным столом у многих остается на всю жизнь.

Привычки другого рода становятся почти, что ритуальными действиями. И часто даже если человек и отдает себе отчет в их ненужности и обременительности, он все равно не находит в себе силы от них избавиться. Таким ритуалом может стать чашечка кофе с газетой после ужина, посещение после работы с друзьями пивного бара, ежедневные телефонные звонки знакомым и друзьям и т.д. В такого рода привычках различные учения усматривают двойной вред [93, 94, 96, 99, 126, 158]. Во-первых, в плане напрасного расходования времени и сил. А, во-вторых, и самое главное, человек, став рабом таких привычно-ритуальных действий, становиться уже не в силах от них отказаться. А это существенно ограничивает внутреннюю свободу и служит серьезным препятствием на пути психоэнергетического развития.

Ну и конечно, практически все учения настаивают на абсолютной несовместимости успешного психоэнергетического развития и тех привычек, которые у нас прията называть "вредными" — курение, увлечение алкогольными напитками, наркотиками, транквилизаторами и пр. [86, 91, 95, 110, 163]. Помимо того, что они "просто" отравляют организм, но еще, в разной степени, разрушительно действуют на психику. Такие привычки, свидетельствуя о слабоволии, служат как бы естественным препятствием для успешного психотренинга, который предъявляет высокие требования к волевым качествам. Но учитывая особенности современной жизни, единственное, на наш взгляд, условное исключение для первых этапов

психотренинга можно сделать для эпизодического и умеренного употребления алкоголя.

Конечно, наивно призывать полностью и в один день перекроить свою жизнь. Но, в определенной мере ее рационализировать, для начала хотя бы минимальным образом, вполне по силе каждому. Разумеется, каждому, кто хочет увеличить свои психоэнергетические возможности. Стимулом для этого может служить очевидный закон: чем меньше в нашей жизни остается лишнего и ненужного, тем выше поднимается психоэнергетический уровень, а значит, тем большего мы способны достичь.

Питание

Установление правильного режима питания, в различных психотренинговых системах служит еще одной из обязательных предпосылок увеличения психоэнергетического потенциала [40, 96, 110, 117, 178]. Общим во всех случаях правилом является ограничение потребляемой пищи. Чрезмерное питание служит причиной разнообразных заболеваний и серьезным препятствием для психического развития.

Согласно гипотезе Г.П. Малахова, обильное и частое питание особенно выраженное негативное воздействие оказывает на “голографическое” (см. часть 1, гл. 2) тело человека. Это связано с тем, что каждая частичка пищи обладает своим хрональным полем (частицы, движущиеся со скоростью выше световой, результат высокоэнергетических процессов и реакций), которое несет информацию о съеденном растении или животном. Такие частички, попадая внутрь организма, резко меняют характеристики нашего собственного голографического хронального поля, искажая и подавляя его. Этим и вызвана сонливость после принятия обильной пищи. Во время сна наше голографическое тело уплотняется и ассимилирует хрональные поля пищи со всей их информацией. Но при продолжительном и регулярном употреблении многих видов пищи происходит “навязывание” нашему телу ее голографической информации. И автор, несколько образно, говорит, что в результате этого человек может приобретать качества “свиньи” при усиленном употреблении свинины или уравновешенность и силу проросшей пшеницы [117].

Современные требования к режиму питания для занимающихся психоэнергетическим развитием не предусматривают обязательного вегетарианства, хотя и подчеркивают его предпочтительность. Но все же настоятельно рекомендуется при разнообразном и полноценном питании ограничивать потребление мяса, особенно свинины.

Нелишне напомнить еще несколько известных многим рекомендаций. Так в один прием пищи желательно употреблять только один ее вид, не смешивая

жиры, белки и углеводы. Не рекомендуется есть торопливо и разговаривать за столом. Пережевывать пищу необходимо тщательно. Во многих Восточных традициях руководствуются принципом: “Твердую пищу — пей, жидкую пищу — ешь” [110]. Вставать из за стола рекомендуется, когда аппетит еще остался.

Перестраивать режим питания необходимо постепенно. И так же постепенно, в зависимости от успешности занятий психоэнергетическим тренингом, будет снижаться реальная потребность в пище. Во многих источниках отмечается устойчивая закономерность — с увеличением психоэнергетического потенциала все меньшее количество пищи становится необходимым для поддержания здоровья и работоспособности, для того, чтобы ощущать себя полным сил и выносливости [92, 96, 178].

Занятия некоторыми комплексами упражнений психоэнергетического тренинга предполагают соблюдение особого режима питания.

Для примера приведем один из таких питательных режимов, которого необходимо придерживаться при занятиях, описанным Ю.Н. Гусаровой [40], динамического комплекса психоэнергетических упражнений, называемого “Гимнастикой Гермеса” (этот комплекс подробно описывается в четвертой главе).

Объем потребляемой жидкости, согласно этому режиму питания, в течении суток должен составлять от двух с половиной до трех литров. Последний прием пиши — не позднее 19 - 20 часов. Главной особенностью питания является ранний легкий завтрак, принимаемый сразу же после утреннего комплекса упражнений. Он состоит из одного стакана размоченной в воде пшеницы, гречки, овса или их производных — продела, овсянки и овсяных хлопьев. В раствор добавляется два чернослива (можно курагу или другие сухофрукты) и одна чайная ложка меда.

Раствор приготовляется следующим образом: пол стакана зерна тщательно промывается и заливается с вечера теплой водой. Но при использовании овсяных хлопьев, они замачиваются за полчаса до приема, а толокно — перед самым употреблением. В конце завтрака необходимо выпить один стакан горячей кипяченой воды с одной чайной ложкой меда и съесть что-либо из фруктов. Но не рекомендуются продукты, содержащие большое количество кислоты — лимоны, клюкву и пр.

Цель раннего легкого завтрака заключается в очистке организма от зашлакованности, в результате чего отпадает необходимость в периодическом голодании. Следующий прием пищи (второй завтрак) совершается не ранее, чем через четыре-пять часов. Второй завтрак — преимущественно вегетарианский. Можно есть овощи, фрукты, молочные продукты, птицу, яйца, рыбу, пить соки, воду. Нельзя пить чай и кофе. В обед можно есть практически

все, но при этом обязательно съесть кусочек вареного мяса. Желательно избегать жирного мяса и свинины. В конце дня — вегетарианский ужин.

Согласно автору (Ю.Н. Гусаровой), такой режим питания необходимо соблюдать в течении одного года. А через год организм уже сам, автоматически будет регулировать поступление химической энергии в необходимом количестве, определять режим питания и выбор продуктов, образуется четкий рефлекс чувства сытости. Научившись регулировать энергетический баланс, организм может сравнительно безболезненно длительное время (сутки и более) обходиться без пищи. С этого времени необходимость в специальном питании отпадает.

В заключение приведем некоторые общие рекомендации по питанию известных авторов современных психотренинговых систем В.М. и Д.В. Кандыбы [86]. По их мнению необходимо стараться употреблять “солнечную” пищу — пищу, которая способствует увеличению психоэнергетики. Наибольшую биоэнергетическую ценность имеют сырые овощи и семена растений, а также огородные и дикорастущие съедобные фрукты, травы, ягоды, орехи. Продукты, которые в сыром виде есть нельзя, необходимо либо варить на пару, либо запекать в духовке. Все блюда и напитки рекомендуется готовить непосредственно перед употреблением, а не заранее. Фрукты, овощи и т.п. лучше есть целиком, никак предварительно не обрабатывая и не нарушая их целостности. К тому, что надо *почти* исключить из питания авторы относят: хлебные продукты, мясо, супы, соления, колбасы, сливочное масло, сладости, соль, сахар.

Еще раз подчеркнем, что подобного рода рекомендации относятся к начальным этапам психоэнергетического развития. При достижении высокого психоэнергетического уровня, питание перестает быть особо значимым фактором для его дальнейшего развития.

Вопросы сексуальной активности

Во всех психотренинговых системах проблеме сексуальной активности уделяется особое внимание. Все учения признают ее исключительную значимость для психоэнергетического развития, но, во многом совпадая взглядами по большинству вопросов, на некоторые из них имеют почти противоположные.

Так согласно данным известного российского специалиста по йоге Л. Тетерникова, в йоге принято полагать, что отсутствие сексуальной энергии и сексуального желания является признаком болезни. В Даосской йоге считается, что занятия любовью является мощным целительным и тонизирующим фактором, так как активизирует генерирование жизненной энергии человеком. А эта энергия оказывается более мощным средством, чем действие трав или

лекарств. Сексуальная функция, по Даосской йоге, тесно связана с физическим и умственным здоровьем и является основой для совершенствования высших духовных способностей .

Специалисты по системе цигун Мантек и Мениван Чиа подтверждают, что согласно учению йоги, накопление и переработка сексуальной энергии позволяют развивать человеку огромную жизненную силу.

Вышеизложенным взглядам необходим некоторый комментарий. Во-первых, занятия сексом с целью увеличения жизненной энергии довольно специфичны, имеют свои правила, во многом, по внешнему содержанию, и абсолютно — по внутреннему, отличаются от таковых занятий большинства людей, скорее напоминая комплекс физических и психоэнергетических упражнений. Во-вторых, согласно многим психоэнергетическим практикам, накопление и использование сексуальной энергии имеет важное значение, но должно осуществляться с помощью специальных упражнений, и не связано с сексуальными контактами.

Определенные отличия в отношение к сексуальной активности, в сравнении с предыдущими взглядами, имеет эзотерическая традиция, излагаемая в работе С. Кернейц [96]. Согласно его взглядам, сексуальный аппарат имеет сильную тенденцию играть в организме человека паразитическую роль. Автор подчеркивает, что когда сексуальная активность становится самоцелью и человек начинает жить, слишком много внимания уделяя удовлетворению сексуальных притязаний, невозможно добиться существенного прогресса в увеличении психоэнергетических возможностей. Но, с другой стороны, он также отмечает, что сексуальный аппарат является значительным источником и резервом силы. И подчеркивает, что его игнорирование и атрофия приводит к потере настоящего кладезя энергии, которая, будучи правильно использованной, могла бы существенно способствовать духовному развитию.

Исходя из этого, С. Кернейц рекомендует нормальное умеренное удовлетворение половой функции, такое, которое бы никогда не вызывало физического и умственного истощения. А особенно важно, чтобы при этом человек оставался хозяином своих сексуальных желаний. Особенно большой вред для психоэнергетической целостности, по мнению автора, приносит увлечение сексуальными фантазиями.

Похожих взглядов придерживается, излагая одну из Тибетских традиций П. Кэдлер [110]. Согласно представлениям этой традиции, сексуальной энергией представлена львиная доля свободной энергии обычного человека. Но подавляющее большинство людей растрачивают ее легкомысленно ради наслаждений. И поэтому, когда возникает необходимость в свободной энергии

для защиты или борьбы за выживание, то ее в организме просто не оказывается. Следствием этого может стать даже гибель (например, из-за болезни). А для достижения высших уровней психоэнергетики, вообще, необходимо научиться экономить сексуальную энергию, концентрировать ее в теле и *трансмутировать* — особым образом перераспределять между энергетическими центрами организма. Более подробно с этой техникой можно ознакомиться в указанном выше источнике.

Известная эзотерическая традиция мексиканских магов, которая излагается в работах К. Кастанеды [93], также исходит из того, что сексуальная энергия имеет большое значение и ею необходимо управлять и пользоваться с огромной осторожностью. При этом вопрос, можно ли человеку, вступившему на путь сознательного психоэнергетического развития, заниматься сексом решается индивидуально: если человек получил достаточно энергии от рождения, то это дело его личного выбора, и тут нет особых ограничений; если природной энергии недостаточно — то такая возможность полностью исключается. Но в любом случае нельзя забывать о самоконтроле и о как можно более экономном отношении к сексуальной энергии.

Эта традиция "…жестко не предписывает быть приверженцами безбрачия, или наоборот, распущенности. Безбрачие — это результат связанный исключительно с тем, что маги называют "способом посредством которого мы были зачаты". Они говорят, что если мы были зачаты в огромной физической и эмоциональной страсти, наш естественный уровень энергии настолько высок, что мы можем сделать все, что захотим без какого либо ущерба для себя; мы могли бы даже в вволю пораспутничать. С другой стороны, если мы были зачаты, как говорят маги в "суперцивилизованном окружении", наш уровень энергии будет точной копией физического и эмоционального состояния наших родителей в момент зачатия. Результаты такого зачатия маги называют "скучным совокуплением". И в таком случае безбрачие не рекомендуется, а требуется как единственный способ существования наравне с людьми, обладающими высоким природным уровнем энергии..." [126, стр. 90].

Важный аспект этой проблемы подчеркивает Ф. Доннер [125, стр. 104], говоря о том, что 90 % нашей свободной энергии тратится на создание собственного имиджа, а 88 % из них — на то, чтобы казаться привлекательным противоположному полу. Перестав тратить энергию на все это, мы можем высвободить ее для других целей.

Если обобщить изложенные взгляды, то можно выделить несколько общих тенденций в подходе к сексуальной активности различных традиций и учений. Во-первых, признается исключительно важная роль сексуальной энергии для общего психоэнергетического состояния человека и развития

психоэнергетических возможностей. Во-вторых, настоятельно рекомендуется относиться к сексуальной энергии очень экономно и бережно. В-третьих, подчеркивается, что сексуальная распущенность служит практически непреодолимым препятствием для эффективного совершенствования психоэнергетических возможностей.

Физическое развитие

Все народы и во все времена, придавали физическому развитию исключительно большое значение. И самое интересное — чем выше была цивилизованность общества, тем большее значение в нем придавалось физической культуре. Для примера — повсеместное пренебрежение к физическому развитию и культуре тела в схоластической христианской традиции средневековья, и в чуть ли не его культ в довольно высоко цивилизованной Древней Греции. Современный мир также является наглядным этому подтверждением: чем страна является более высокоразвитой, тем большее внимание уделяется физической культуре населения.

Физическое и психоэнергетическое развитие взаимосвязаны. В различных психотренинговых системах и традициях обязательным элементом достижения высокого духовного и психоэнергетического уровня было многолетнее физическое совершенствование. Примером этому могут служить такие системы как цигун, йога, тайцзицюань и многие другие.

Связь между физическим и психоэнергетическим развитием, на наш взгляд, двоякого плана. Во-первых, уровень физического развития, будучи тесно связанным с состоянием здоровья и жизнеспособностью человека, служит, по отношению к психоэнергетическому, определенным лимитирующим фактором. Так, низкий физический уровень никогда не даст достичь весомых результатов в психоэнергетическом развитии. Во-вторых, как давно было уже замечено в древних традициях, при улучшении физического состояния, психоэнергетические возможности также возрастают. Но последняя тенденция наблюдается только до какого-то уровня. А в дальнейшем физические упражнения носят преимущественно поддерживающую и стабилизирующую функцию при интенсивном психоэнергетическом тренинге.

Но на первых этапах совершенствования, физические упражнения можно порекомендовать в качестве действенного средства для увеличения энергетического потенциала. К тому же, при этом и специальные психоэнергетические упражнения будут приносить гораздо больший результат. Эффективным также является объединение упражнений физического и психоэнергетического тренинга в единые комплексы и постоянная сознательная психоэнергетическая саморегуляция при выполнении любых физических упражнений.

Особенно эффективны циклические физические упражнения, развивающие выносливость и оказывающие глобальное положительное воздействие на весь организм: бег, плавание, гребля, велоспорт, триатлон и др. В качестве дополнительных, полезно использовать силовые упражнения и спортивные игры. Очень хорошо заниматься под руководством опытного специалиста каким-нибудь из видов Восточных единоборств. Тренировки приносят необходимый эффект, если они регулярны и вызывают достаточно выраженное состояние утомление. Без этого не может быть прироста результатов. Но состояние переутомления допускать нежелательно. Для тех кто не имеет необходимого опыта для начала самостоятельных физических тренировок, необходимо обратиться к специалисту, специальной литературе и проконсультироваться у врача.

Культура внутренней психической жизни

В приобретении необходимой культуры внутренней психической жизни различные традиции и учения усматривают, наверное, самый большой резерв увеличения психоэнергетических возможностей человека. При этом затрагиваются самые разнообразные аспекты, которые непосредственно связанны с избыточными затратами психической энергии. Это, прежде всего, эмоциональная неуравновешенность и такие негативные эмоциональные состояния и проявления как страх, гнев, ненависть, беспокойство, стремление во чтобы то ни было нравиться окружающим и получать от них признание своей неповторимости.

Психологический анализ такого рода отрицательных проявлений, проведенный в работах К. Кастанеды и его последователей [2, 48, 91 — 94], убедительно доказывает, что эти проявления, в первую очередь, проистекают из гипертрофированного чувства собственной значимости, для поддержания которого в повседневной жизни требуются колоссальные энергетические затраты.

Согласно взглядам С. Кернейц [96], одно из таких негативных эмоциональных проявлений — *ненависть*, является наибольшим препятствием к духовному и психоэнергетическому прогрессу — не только останавливает человека в развитии, но и увлекает назад. При этом равновесие между ненавистью и любовью (доминирующее состояние современного человечества) является застоем. При нарушении такого равновесия, человек быстро увлекается в ту или иную сторону, в зависимости от случая. Автор считает, что ступившим на путь психоэнергетического развития следует полностью избавиться от чувства ненависти, уничтожив в себе саму *способность ненавидеть*.

Интересный рационально-психотерапевтический анализ другого обычного для многих негативного состояния — *беспокойства*, проводит в своей работе Д. Коупленд [126, стр. 7 - 8]. Он определяет беспокойство как сигнал, требующий оценки ситуации и принятия решения: что необходимо предпринять, чтобы получить желаемый результат. При этом ситуации, вызывающие беспокойство можно разделить на две категории: те, при которых мы можем что-то можем предпринять, и те, при которых мы ничего поделать не можем.

Автор советует, если мы волнуемся по какому-либо поводу, спросить себя: "Это что-то такое, с чем я могу или имею решимость справиться?". И если ответ отрицательный — то необходимо просто прекратить об этом думать. В противном случае беспокойство будет только усугублять негативное состояние, и держать в постоянном напряжении. В качестве положительного и действенного примера борьбы с таким состоянием приводится известное высказывание: "...Господи! Дай мне мужество изменить то, что я могу; спокойно принимать то, что я не в силах изменить; и мудрость, чтобы отличать одно от другого!".

Подытоживая проведенный анализ, Д. Коупленд советует: "Освободитесь от ненужного беспокойства, делайте только то, что можете или имеете волю сделать, — и ваша жизнь будет постепенно становиться все более гармоничной; уменьшиться напряжение, появится больше возможностей. Реальная польза для физического, ментального и эмоционального здоровья станет источником постоянного удовлетворения" [126, стр. 8].

Для повседневной самостоятельной психотерапевтической практики можно порекомендовать простое **упражнение** Д. Рейноутер [146]. Суть его заключается в том, чтобы научиться периодически задавать себе два простых вопроса. Первый: что происходит со мной в *данный момент*? А именно:

- Что я сейчас делаю?
- Что я чувствую?
- О чем я думаю?
- Как я дышу?

Второй вопрос: чего бы мне хотелось *в следующий момент*? То есть, хочу ли продолжать делать, думать, чувствовать и дышать так же? Или хочу что-то изменить? С помощью этого несложного упражнения можно довольно эффективно отслеживать свои негативные эмоциональные состояния, мысли, привычки и проводить их целенаправленное искоренение.

Но, как следует из работ, наиболее детально рассмотревшего эту проблему К. Кастанеды [91 - 94], в перечне отрицательных проявлений внутренней психической жизни человека, требующих бесполезных и невосполнимых

психоэнергетических затрат, в качестве самого энергоемкого фактора фигурирует *чувство собственной значимости*. Уничтожив, или хотя бы значительно уменьшив это чувство, человек уже может существенно увеличить свой психоэнергетический потенциал. И поэтому к его искоренению должны быть приложены наибольшие усилия. В связи с неординарным значением для психоэнергетики человека этого вопроса, мы уделим его рассмотрению особое внимание.

Чувство собственной значимости — это, прежде всего, постоянная обеспокоенность человека, как его воспримут, как ему себя подать, какое впечатление на окружающих он производит. Это чувство мешает делать то, что мы хотим или должны, так как мы слишком много сомневаемся, чем это представиться окружающим или нам самим. Нас всегда чрезвычайно сильно волнует, понравимся ли мы окружающим, признают ли нас и будут ли нами восхищаться. Даже при частичном избавлении от чувства собственной значимости, уже высвобождается довольно много энергии, которой "питается наша иллюзия собственного величия" [94, 125].

В своей публичной лекции, одна из коллег К. Кастанеды — Т. Абеляр, достаточно полно охарактеризовала чувство собственной значимости и его ущербное воздействие на психику и энергетику человека: "...У нас была шутка, что нужно выпустить наклейки на машины с надписью "Чувство собственной значимости убивает", потому что ложное чувство собственной важности, когда оно подрезано, является мощным источником болезней и стремления к самоубийству, не говоря уже об исчезновении из-за этого вкуса к жизни. Каждый старается так или иначе показать свою значимость: либо стремясь быть лучшим в чем-то, либо разыгрывая мученика и стремясь быть худшим — нечто вроде синдрома под названием "Пользуйтесь моими костями как ступенями к вашей славе". Но не заменяйте ложное смирение и ложную скромность гордым сознанием собственной значимости. Вам важно осознать, что вы не *более* и не *менее* значимы, чем любое другое живое существо. Думая иначе, вы уподобляетесь одному из муравьев, ползущих по дорожке, который несет особенно большой груз и думает, что он — самый лучший муравей; а когда я через мгновение наступлю на него и его товарищей, в смерти все они будут равны. Что-то "наступит" на всех нас однажды, точно так же, как один из нас может наступить на муравейник. Мы все равны, и чувство собственной важности — это не что иное, как награда привычного для нас общественного уклада, как капля наркотика в вашем мозгу... Вместо этого лучше поберечь свою энергию и воспользоваться свободой" [124, стр. 201 — 202].

В эзотерической традиции К. Кастанеды, наиболее действенным способом для борьбы с чувством собственной значимости, был признан способ с

использованием, так называемого *мелкого тирана* [93, 94]. Мелкий тиран — это “мучитель”, некто обладающий властью над жизнью и смертью человека, либо просто раздражающий его до безумия. Именно во взаимодействии с мелким тираном, человек способен наиболее эффективно избавляться от чувства собственной значимости. И чем большую власть имеет над человеком мелкий тиран, тем более весомым может стать конечный результат.

Во взаимодействии с мелким тираном, при любых его самых несправедливых и жестоких проявлениях по отношению к конкретному человеку, человек не должен позволять брать над собой верх чувству собственной значимости. То есть, подобные проявления, не должны вызывать обиды, негодования, возмущения. Встречать их необходимо со спокойствием, отрешенностью, выдержкой.

Такого рода испытание может считаться успешным, если над мелким тираном одержана “победа”. Эта победа может проявиться в различной форме. Но главным критерием ее считается факт, что человек ведя стратегическую линию поведения и не допуская со своей стороны раздражения по отношению к мелкому тирану, активно сумел преодолеть ситуацию, когда тот имел возможность оказывать негативное воздействие.

Данный метод можно с полным правом признать эффективным психотренинговым средством. И его может использовать любой, кто хочет укрепить свою психику и увеличить психоэнергетический уровень. Ведь если задуматься, в жизни каждого из нас с избытком хватает “мелких тиранов”. Это может быть начальник-самодур, надоедливый родственник или коллега, или просто сложившаяся ситуация. Поэтому не всегда обязательно уединение для работы над психоэнергетическим развитием. В повседневной жизни для этого существует не меньше возможностей. Более подробно об этом будет сказано в последующих главах.

В заключение про культуру внутренней психической жизни еще раз подчеркнем, что, как только мы оказываемся в состоянии избавиться от наших навязчивых привычек, предвзятых мнений, ожиданий и ощущений, сразу начинает увеличиваться психоэнергетический потенциал и изменяться восприятие окружающей действительности. В результате, эффективность нашей жизнедеятельности значительно возрастает.

Глава 2. Специальные психические способности и их развитие

Занятия различными видами психоэнергетического тренинга практически не дают ощутимого результата без достаточной степени развития некоторых специальных способностей и качеств. Анализ мировых психотренинговых систем свидетельствует, что главными среди таких качеств считаются: развитое воображение, способность к концентрации и умение “останавливать” мыслительный процесс. Во многих источниках, последний термин часто еще называют “остановкой внутреннего диалога”.

§ 1. Воображение

Во всех без исключения системах психоэнергетического тренинга одной из важнейших предпосылкой достижения результата считается развитое воображение — зрительное, вкусовое, болевое, температурное, обонятельное, идеомоторное, вестибулярное и др. Об этом же свидетельствуют современные научные исследования [65, 82, 86], которые подтвердили, что воображение — это необходимый компонент всех мировых методик психоэнергетической саморегуляции.

Только хорошо развитое воображение дает возможность человеку управлять различными процессами в организме, которые обычно не поддаются сознательной регуляции. Поэтому упражнениям, непосредственно психоэнергетического тренинга, направленного на развитие психоэнергетических возможностей, в обязательном порядке должны предшествовать целенаправленные занятия по развитию воображения.

В процессе развития воображения Д.В. и В.М. Кандыбы [86] выделяют два этапа: 1) работу с закрытыми глазами; 2) работу с открытыми глазами. На втором этапе требуется более глубокое самопогружение.

Разъясняя, разницу между *представлением* и *воображением*, авторы достаточно точно выделяют значение внутренних механизмов этих психических процессов для психотренинга. Так, под *представлением* обычно понимается мысленно созданный образ, возникший на основе, поступившей в мозг информации от реально существующих предметов или явлений. Например, “увидеть” карандаш — будет представлением.

Но если мысленно “увидеть” тот же карандаш, но изогнутым в форме восьмерки (а наша фантазия и не на такое способна), то этот образ будет уже плодом воображения. Следовательно, под *воображением* понимается

психический процесс, при котором мысленные образы воссоздаются в таком виде, в котором они в реальности не существуют.

К примеру, в каком-то из психотренинговых упражнений необходимо вызвать ощущение согревания. И можно с помощью представления “увидеть” себя в парной бане, а можно с помощью воображения “увидеть” себя там, где никогда не был, — в Африке, под жаркими лучами солнца, на раскаленном песке в пустыне. При этом любое заданное ощущение (тепло, холод, легкость и т.д.) будет испытано тем отчетливее, чем точнее и ярче окажется его мысленный образ — представляемый или воображаемый.

Мысленные образы, как представляемые, так и воображаемые могут реализовываться любым органом чувств. Они могут быть зрительными и осязательными (как в приведенном примере с самовнушением ощущения тепла); могут также быть вкусовыми, слуховыми, обонятельными, проприорецептивными (т.е. связанными с мышечно-суставным состоянием).

Для развития воображения Д.В. и В.М. Кандыбы рекомендуют выполнять следующие **задачи** и **упражнения** в предлагаемой ниже последовательности.

1. Вызывать ощущение видения (образно себе представить) полную луну или золотую горошину между бровями. Такое представление необходимо совершать сначала с закрытыми, а затем — открытыми глазами.

2. Во время дыхательного цикла, *на вдохе*, в области солнечного сплетения образно себе представить (вообразить) увеличивающуюся в размерах красную фигурку человека, *при задержке дыхания* — фигуру человека на фоне голубого неба; *при выдохе* — белую человеческую фигурку в области переносицы. При этом важно задавать волевым усилием длительность видения (концентрации внимания).

3. Вызывание образных представлений.

При этом очень важно достичь умения максимально ярко, *но не напрягаясь психически*, вызывать различные представления, и умения фиксировать свое *сосредоточенное*, но *не напряженное внимание* на избранном объекте (образе).

4. Вызывание определенных цветовых представлений.

Только после успешного прохождения этого этапа можно переходить к следующему.

5. Визуализация конкретных предметов.

Вызвать у себя четкое “видение” конкретных предметов и объектов довольно трудно. Лишь немногие могут осуществить это достаточно хорошо. Большинство представляет себе такие объекты либо “в общем”, либо в виде отдельных частей или деталей. Но при определенной настойчивости и соблюдении условий тренировок по развитию представления и воображения,

умение достаточно уверенно и ясно “видеть” заданные себе конкретные предметы приходит довольно быстро.

6. Умение выработать своеобразный эквивалент различным абстрактным понятиям (“счастье”, “свобода”, “истина”, “пространство”, “время”, “жизнь” и др.) с “видением”, сопровождающего это понятие непроизвольного потока представлений и образов.

7. Проекция визуальных образов на себя в любой воображаемой ситуации.

8. Вызывание образов других людей.

Приведем еще несколько упражнений для развития воображения из различных источников, которые можно непосредственно использовать для решения перечисленных выше задач.

Упражнение Э. Уоллис и Б. Хенкина “*Пребывание в углу комнаты*” [165]. Сядьте на стул с прямой спинкой и поставьте ноги на пол. Положите кисти рук на бедра, желательно ладонями вверх. Руки и ноги при этом не скрещивать. Закройте глаза расслабьтесь и, насколько возможно, освободите свой ум от всех забот.

После этого на минуту откройте глаза и взгляните в четыре угла комнаты, в те места, где стены соединяются с потолком. Выбрав любой из углов, снова закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в этом углу, смотря вниз на свое тело, сидящее на стуле. Оставаясь там около минуты, представьте себе, как выглядит ваше тело из этого угла комнаты. Что оно делает? Представьте себе, что вы можете видеть ауру, окружающую ваше тело. Как она выглядит? Если вы не можете видеть ее, то как она выглядела бы, если бы вы могли ее видеть?

Представьте себе, что вы снова находитесь в своем теле, в центре своей головы. Как вы себя чувствуете? Чувствуете ли вы себя здесь по другому, чем в углу комнаты? Если да, то как именно? Подобным образом несколько раз меняйте свое местопребывание, находясь то в теле, то в углу комнаты.

Хороший набор **упражнений** для развития воображения предложили М.Ю. и Ю.М. Левинсон [113].

Ритмичное созерцание. Выберите какой либо конкретный предмет и сосредоточьте на нем внимание. Постарайтесь его хорошо запомнить. Дыхание должно быть спокойным и ровным. На выдохе закрывайте глаза и “стирайте” зрительное впечатление. На вдохе снова открывайте глаза и концентрируйте внимание на этом же предмете. После этого проведите, наоборот, созерцание на выдохе и “стирание” впечатлений на вдохе.

Мысленное созерцание. Созерцайте какой-либо конкретный предмет в течении 3 - 4 минут. Затем закройте глаза и постарайтесь мысленно вызвать зрительный образ этого предмета целиком и во всех деталях. Открыв глаза,

сличите мысленное “фото” с реальным предметом. Определите, какие детали ушли от вашего внимания, рассмотрите их и повторите упражнение.

Внутренний видеоскоп. В течении от 30 сек до 3 мин внимательно смотрите на какой-либо предмет, к примеру, на спичечный коробок. Затем в течении такого же времени смотрите на другой предмет, например, на стакан. Оба изображения должны хорошо запечатлеться в зрительной памяти. После этого мысленно положите коробок в стакан. Можно совместить в воображении не только два предмета, но и три, и даже больше.

Цветовое воображение. В положении лежа расслабьтесь и сконцентрируйтесь на области между бровями. Постарайтесь как можно ярче, вплоть до галлюцинаторного состояния, представить себе предмет с чистым, ярко выраженным цветом. Это может быть белая простыня, желтый желток, зеленая трава и т.п. Постарайтесь удерживать вызванный зрительный образ предмета как можно дольше.

Вкусовое воображение. Сконцентрируйте свое внимание на кончике языка. Постарайтесь поочередно почувствовать вкус тех или иных специфических источников вкусовых ощущений. Это может быть вкус сахара, лимона, соли, меда и т.д.

Комплексы ощущений. Попробуйте сосредоточиться на саморазвивающемся представлении. К примеру, это может быть присутствие на морском пляже. Вы представляете себе солнечный день. На берег накатывают легкие волны. На горизонте видны большие суда. Дует слабый ветерок. Вы только что искупались и наслаждаетесь ощущениями приятной прохлады...

Для проведения подобного упражнения можно еще порекомендовать воспользоваться репродукцией подходящей картины. Примите удобную позу, расслабьтесь и сконцентрируйте взгляд на картине. Постарайтесь не моргать. Представьте себя участником действия этой картины. Если это лес, то почувствуйте лесную прохладу, легкий ветерок, шуршание листьев, запах трав. Если это море, то внушите себе соответствующие ощущения, аналогичные описанным выше.

Можно еще порекомендовать эффективное и доступное **упражнение** для развития воображения из книги А.В. Игнатенко и В.А. Годованца [60], которое называется “*Медитацией над пламенем свечи*” (подробно о медитации рассказывается в следующей главе). Авторы утверждаю, что даже простое разглядывание пламени очищает Аджна-чакру (наш “третий глаз”).

Т е х н и к а   в ы п о л н е н и я подобного упражнения следующая: установить зажженную свечу приблизительно в одном метре от себя и расположиться в любой медитационной позе. Свеча должна быть расположена на уровне глаз. Необходимо зафиксировать свой пристальный взгляд на

пламени и устойчиво его там удерживать в течении 5 минут. Все время надо стараться взгляд и внимание полностью сосредоточить на пламени.

По истечении 5 минут закройте глаза и положите свои ладони на них. Удерживайте образ пламени. Когда он станет ясным и устойчивым, попытайтесь удалять его. Очень медленно передвигайте его от себя до тех пор, пока он не превратится в светлую точку. Это следует делать очень медленно, что способствует развитию контроля над образом и способности к визуализации. Далее необходимо передвигать образ пламени назад к себе; при этом оно должно постепенно увеличиться в размерах и в яркости. Продолжать передвигать его по направлению к себе необходимо до тех пор, пока оно не сделается настолько большим и настолько ярким, что полностью “поглотит” вас.

Постарайтесь “слиться” с пламенем и наполнить свое сознание интенсивным светом. В этом единении прекращаются взаимоотношения субъекта-объекта. Ваша личность теперь неотделима от этого пламени, вы сами им “становитесь”. Теперь вы и пламя — одно целое. В этом единстве нет ни “вас” ни “пламени”, а есть просто бытие...

Постарайтесь удержать такое состояние “единства” в течении оставшихся минут занятия. Хотя скорее всего, что вначале вы его сможете удержать в течении лишь нескольких секунд. Но благодаря регулярной практике, это состояние будет возникать легче, и становиться все продолжительней. После 5 минут данной визуализационной практики откройте глаза.

* * *

Разумеется, что развивающие воображение упражнения (а их существует великое множество и столько же можно без особого труда самому придумать) каждый должен подбирать и выполнять, учитывая свои индивидуальные особенности. При необходимости, если возникают трудности в работе над развитием воображения, можно порекомендовать воспользоваться дополнительной специальной литературой. Начинать занятия психоэнергетическим тренингом имеет смысл, если воображение уже достаточно развито. В дальнейшем, выполнение специальных, развивающих это качество упражнений не обязательно, поскольку любые упражнения психотренинга связаны с интенсивной и постоянной работой воображения.

§ 2. Концентрация

Также во всех системах психоэнергетического тренинга огромное значение придается и умению, как можно более полно концентрировать свое внимание на определенном объекте или действии. *Концентрация внимания* представляет собой принудительную задержку внимания на предмете, не вызвавшем непроизвольного интереса. Регулярное выполнение упражнений на концентрацию внимания делают человека спокойнее, жизнерадостнее, значительно увеличивают эффективность психоэнергетического тренинга.

Как и в случае с воображением, прежде чем начинать такого рода целенаправленные психотренинговые занятия, рекомендуется сначала достичь необходимых навыков и умения концентрировать внимание. Умение концентрироваться необходимо каждому человеку. Поскольку любая деятельность будет малоэффективной без определенной степени концентрации.

С. Кернейц выделяет два, принципиально различных способа концентрации на объекте [96]. Первый способ заключается в усилении представления об объекте до такой степени, чтобы оно оттеснило другие представления на второй план. Такое усиление представления достигается в процессе его повторения. Второй метод состоит в том, чтобы изолировать нужное представление посредством устранения “конкурирующих” представлений. Автор называет такого рода концентрацию *монодеизмом* и доказывает ее значительно более высокую эффективность.

Для успешной концентрации внимания, которая является важнейшей предпосылкой эффективности всех видов психотренинга, один из наиболее авторитетных современных наставников цигун — Мо Вэндань [23] советует прежде погрузиться в *состояние покоя* или *остановки внутреннего диалога*, которое подробно будет рассмотрено в следующем параграфе. Мо Вэндань называет это состояние, своего рода, пограничным состоянием между сном и бодрствованием, которое возникает в результате устранения посторонних мыслей, “успокоении” коры головного мозга, полном сосредоточении на выполняемом упражнении. При этом должны возникнуть состояния “пустоты”, расслабления, радости и комфорта.

Автор в достижении *состояния покоя* выделяет <u>три этапа</u>:

- <u>Начальный</u>. Характеризуется удобной позой, легким и ровным дыханием, уравновешенным настроением и отсутствием беспокойства.
- <u>Средний</u>. Частичное отключение от внешнего мира, сознание и дыхание “следуют вместе”, возникает состояние умиротворения. Возможно появление ощущений легкости, тяжести, тепла, онемения или зуда.

- Высший. Происходит полное отключение от внешнего мира, исчезают все посторонние мысли, появляется ощущение полного покоя. Человек погружается в мир абсолютной “пустоты”.

Из излагаемых Мо Вэндань основ концентрации внимания интерес представляют выделяемые им способы и принципы “*концентрации мысли*”.

Способы “*концентрации мысли*”:

- “Концентрация мысли” с помощью “внутреннего созерцания”: закройте глаза, мысленно направьте свой “взгляд” на место на котором хотите сосредоточиться; вслед за “взглядом” направьте мысль.
- Концентрация с помощью “чистой мысли”: для выполнения этого приема достаточно сосредоточиться на выбранном участке тела или предмете.
- Концентрация с помощью “мысленного взгляда”: направьте взгляд прямо перед собой, сосредоточьтесь, “вберите” этот взгляд в себя, медленно закройте глаза и “направьте” его вместе с “мыслью” внутрь; “взгляд” и “мысль” должны следовать вместе как единое целое. Этот прием считается наиболее эффективным, поскольку объединяет преимущества первых двух.

Принципы “*концентрации мысли*”. Эти принципы сводятся к следующим:

- “как будто сосредоточен, и как будто нет”;
- “как будто существует, и как будто нет”;
- “непрерывность”.

Первый принцип предполагает, что концентрация мысли на выбранном объекте *не должна быть слишком жесткой*. Мысль должна концентрироваться “расслаблено”. В противном случае возможно возникновение неприятных ощущений. “Концентрация мысли” должна быть “отрешенно-естественной”, но без каких либо помех. Второй принцип рекомендует не подвергать при этом постоянному самоанализу свои ощущения. И третий принцип, говоря сам за себя, говорит о необходимости сохранения непрерывности концентрации.

Ниже приводятся упражнения, направленные на развитие умения концентрировать внимание, которые взяты из различных источников. В этих упражнениях представлены различные виды концентрации — на *внутренних* и *внешних* объектах, на *неподвижных* и *движущихся* объектах.

Упражнения Г.Е.Лах Ман Чун [112] направлены на выработку навыков концентрации внимания на движущихся и неподвижных предметах.

1. Концентрация внимания на движущихся предметах.

Без напряжения раздвинуть пальцы правой руки. Очень медленно кончиком большого пальца дотянуться до основания мизинца, затем также медленно разогнуть его. После этого указательный, средний, безымянный и мизинец сгибать по очереди, стараясь коснуться кончиком каждого пальца запястья, и разгибать их также по очереди.

То же необходимо проделать пальцами левой руки.

Если, сгибая указательный палец, вы непроизвольно начинаете сгибать средний, то указательный необходимо тут же разогнуть.

Каждый палец (левой и правой руки) за одно занятие проделывает только одно сгибание и только одно разгибание. Начало и конец движения каждого пальца должны находиться под постоянным контролем сознания. Вы мысленно говорите себе: “Начинаю”, — и в этот же момент начинается движение пальца; вместе с мысленной командой “Заканчиваю” прекращается движение пальца. Таким образом, сознание полностью концентрируется на пальце.

Упражнение следует выполнять в течении 3 - 5 минут в течении двух недель по 2 - 3 раза в день.

После этого можно перейти к следующему упражнению.

Возьмите часы с секундной стрелкой и внимательно следите за ее движением в течении 2 - 3 оборотов. Это упражнение выполняется 2 - 3 раза в день в течении 2 недель.

2. <u>Концентрация внимания на неподвижных предметах.</u>

Для этого нужно взять любые часы и сосредоточить свое внимание на стержне, на который насажены стрелки. Делать это необходимо в течении 2 - 3 минут.

Таким же образом можно концентрировать внимание на любом неподвижном предмете. При его выборе необходимо соблюдать одно условие — он не должен представлять для вас никакого интереса.

Упражнения индийской техники концентрации с открытыми глазами (“тратака”), изложенные Д.В. и В.М. Кандыбами [86].

Полная концентрация на внешнем объекте (в отличии от внутреннего) называется “концентрацией с открытыми глазами”, или “тратакой”. Овладение этим искусством занимает у индийцев главное место после внушения и необходимо для достижения мастерства в различных йогических упражнениях.

<u>1. *“Носовой взгляд”.*</u> Непосредственно влияет на центральную и периферическую нервную систему через зрительный и обонятельный нервы посредством ассоциативных связей, идущих от различных нервных клеток центральной нервной системы. Поэтому этот “взгляд” следует практиковать медленно и осторожно! Желательно под руководством опытного инструктора.

По мнению йогов “носовой взгляд” будит скрытую потенциальную энергию человека. Тратака стимулирует все центры в мозге через черепные и спинальные нервные центры (особенно зрительного и обонятельного), посредством образования ассоциативных связей. При этом возможны ощущения различных приятных запахов вокруг себя, исчезновение всех головных болезней, значительное улучшение памяти. Благодаря этой практике

человек овладевает способностью контролировать свои психические и физиологические функции, углубляет саморегуляцию.

Техника исполнения. Наполовину прикрыв глаза, направьте взгляд на кончик носа. Практиковать это необходимо регулярно утром и вечером. Если глаза устают и слезятся, необходимо отдохнуть минуту-другую (лучше с помощью медитации “на отдых”). Продолжать тренировку необходимо тогда, когда пройдет усталость. В начале тренировок иногда возможны такие реакции как головная боль и головокружение. Но это не должно вызывать беспокойства, поскольку они скоро проходят. Время занятий надо увеличивать, постепенно начиная с 5 мин.

2. *“Фронтальный взгляд”* — является эффективным, концентрирующим мышление упражнением.

Техника исполнения. Поверните ваши полуприкрытые глаза по направлению к межбровью и зафиксируйте.

“Носовой” и “фронтальный” взгляды возбуждают центральную и автономную нервную системы через различные связи черепных нервов, особенно тех, которые иннервируют нос, глаза, лицо, шею. При “носовом” взгляде фиксация, внушение и ощущение “потока сознания” направлены непосредственно на кончик носа и через него к центральной нервной системе, а при “фронтальном” взгляде — на так называемый “третий глаз”. При “носовом” взгляде верхняя половина глаз закрыта, а нижняя — открыта. При “фронтальном” — наоборот.

3. *Тратака на внешнем объекте.* Необходимо нарисовать черную точку на белом листе или белую — на черном. Установить лист удобно перед собой. Далее необходимо себе представлять, что это символ бесконечной природы и “устремить” свой взгляд и сознание на “высшую природу” и “высшее сознание”. Смотреть до легкого утомления. Затем, отдохнув с закрытыми глазами, снова смотреть на точку не мигая, без напряжения и усталости. Заниматься необходимо постоянно, в течении месяцев, пока не получится длительной тратаки (до 30 мин).

4. *Тратака на голубой свет.* В удобном положении сидя или лежа направить свой взгляд на слабую синюю лампочку или на голубой свет от лампочки, установленной позади объекта концентрации. Взгляд устойчивый и непрерывный. Далее необходимо выполнять: “отвлечение” чувств от объекта и расслабление, поочередно, мышц ног, живота, шеи, головы. Ощутить постепенно нарастающую “энергезированность” мышц. Постепенно ощущение тела исчезает...

§ 3. Остановка внутреннего диалога

Анализ различных психотренинговых и эзотерических традиций [1, 27, 92, 94, 96, 97, 158, 163] свидетельствует, что наибольшее значение для достижения эффективности психотренинговых практик в них придается *остановке внутреннего диалога* — того постоянного и непрекращающегося разговора, который каждый человек постоянно ведет с самим собой. Внутренний диалог считается главной помехой для результативности различных, тренирующих психику и тело практик. Когда занимающийся обучается останавливать внутренний диалог, исчезают практически все препятствия на пути к овладению потенциальными возможностями своего организма.

К примеру, в Чань-буддизме утверждалось [1], что слова и выраженные ими понятия не могут адекватно отразить истинную реальность. Для ее достижения рекомендовалось обратиться к целостному, нерасчлененному источнику опыта, который обнаруживается в глубинных слоях психики, не затронутых вербализацией.

Излагающий, в своеобразной трактовке, восточную йогическую традицию С. Кернейц [96], также настаивает на обязательности, при занятиями психотренингом, отделения (диссоциации) мысли от языка. Согласно автору, диссоциация мысли от языка — это задача, выполнение которой должно начинаться одновременно с началом психотренинговой практики. А конечной целью можно считать достижение *мысли без символов*.

Идея о необходимости полной остановки внутреннего диалога при занятиях психотренингом может, на первый взгляд, показаться не согласующейся с многими техниками саморегуляции, которые основаны на самовнушении и вербальных текстах. Классический пример — аутогенная тренировка и ее многочисленные модификации. Но, во-первых, такого рода психотренинг (по принципиально возможному достигаемому результату в управлении своим организмом) гораздо менее эффективен, чем известные восточные виды психотренинга. А, во-вторых, практически любой, кто занимается аутогенной тренировкой, постепенно, по мере увеличения опыта, начинает все меньше и меньше использовать вербально оформленные команды. А эффективность саморегуляции при этом значительно возрастает.

Достаточно хорошее описание рекомендаций “борьбы” с привычкой все вербализировать и негативного ее влияния на эффективность психотренинговых упражнений, содержится в книге Т. Тулку [163]. Автор советует подходить к каждому упражнению без ожиданий надежд или суждений потому, что если начинать упражнение с обусловленным ожиданием, то можно себя отсечь от реального опыта. Суждение является одним из

препятствий для непосредственного переживания и узнавания через опыт. Для обычного человека очень часто бывает трудно удержаться от постоянного критического осмысления всего, что с ним происходит, в силу привычки судить почти непрерывно. Для каждого, естественным является постоянное стремление наблюдать себя со стороны, оценивая свои переживания и вызывая внутренний диалог, который "замораживает" и уменьшает нашу энергию. Примером могут быть обращенные к себе такие высказывания: "Это хорошо чувствуется" или: "Я выполняю это неправильно".

Ключ к пониманию сущности любой психотренинговой системы состоит в том, чтобы не навешивать ярлыков на происходящее. Если во время выполнения упражнения занимающийся ловит себя на том, что у него возникло какое-нибудь суждение, надо использовать этот сигнал для углубления в свои чувства и ощущения.

Для стимулирования достижения состояния остановки внутреннего диалога можно предложить несколько эффективных способов, описанных Мо Вэндань [23]:

- *"Взболтать море"* — вращение языком во рту сверху вниз и слева направо.
- *"Постукивание зубами"* — сначала постукивание коренными зубами, потом передними; внимание полностью сосредотачивается на процессе постукивания.
- *"Бить в небесный барабан"* — ладонями закрыть ушные отверстия, средними пальцами постукивать по затылочной кости; внимание сосредотачивается на звуках, возникающих в местах ударов.
- *"Омыть лицо"* — растереть ладони до появления тепла и легкими движениями поводить ими по лицу; внимание — на руках и лице.
- *"Потрясывание"* — стоя на цыпочках ритмично "потрясывать" все тело; внимание сосредотачивается на движениях тела.

В описанной К. Кастанедой эзотерической традиции [91, 92] для обучения остановке внутреннего диалога было разработано много специальных техник и отводились отдельные занятия. Сущность одной из таких техник состоит в периодическом переключении всей полноты нагрузки со зрительного анализатора на слуховой. Для этого необходимо в неподвижном положении "остановить" мышление и внимательно прислушиваться к звукам окружающего мира. В другой технике "отключение" внутреннего диалога достигается при помощи полного сосредоточения на специфических особенностях выполнения какого либо движения. Например, сосредоточение на особом положении кистей рук во время ходьбы.

Любой человек может, попробовав, убедиться, что прекратить разговаривать с самим собой, даже на совсем короткий промежуток времени,

совсем непросто. Привычка вести с собой постоянные разговоры формируется в раннем детстве и преследует нас до самой смерти. Часто эти “разговоры” не имеют никакого смысла, оказывают отрицательное воздействие на психику и эмоциональное состояние, отнимают колоссальное количество энергии.

Для решивших заняться развитием своих психоэнергетических возможностей можно порекомендовать, для начала, несколько раз в течении дня (5 – 10) постараться остановить свой внутренний диалог. При этом не следует психически сильно напрягаться. Продолжительность таких остановок первоначально будет совсем незначительной. Постепенно надо стараться ее довести хотя бы до 10 мин. Практиковаться можно везде, когда не требуется интенсивной мыслительной деятельности: в транспорте, на прогулке или дома. И уж конечно, не должно быть с собой никаких мысленных разговоров при выполнении специальных психоэнергетических упражнений, за исключением случаев, когда этого может требовать самовнушаемая программа психотренинга.

Глава 3. Техники психоэнергетического тренинга

Как уже говорилось, статические и динамические упражнения психоэнергетического тренинга могут выполняться с использованием дыхательных, релаксационных и медитативных техник. Но такое разделение на отдельные техники является несколько условным, поскольку применение любой из них, как ведущей, при выполнении какого либо из психоэнергетических упражнений, чаще всего предполагает обязательное использование и других техник. К примеру, многие из дыхательных и медитативных упражнений (и их различные комбинации) будут малоэффективны без достижения нужного уровня релаксации мышц.

Поэтому, хотя в данной главе различные техники психоэнергетического тренинга, для упрощения их изложения и освоения, и рассматриваются в отдельных параграфах, надо учитывать, что они часто выступают одна по отношению к другой как вспомогательные. Обучаться этим техникам лучше по отдельности, используя специальные релаксационные, дыхательные и медитативные упражнения. И только после достижения хотя бы начальных навыков, можно постепенно начинать их использовать при выполнении психоэнергетических упражнений.

По мере увеличения тренированности и приобретении опыта, необходимый качественный уровень релаксации, медитации или дыхания, будет достигаться все более автоматически, и больше внимания можно будет сосредоточить непосредственно на выполнении психоэнергетического аспекта упражнений. А общая тенденция занятий психоэнергетическим тренингом должна быть направлена к тому, чтобы постепенно перейти от довольно громоздких упражнений, требующих специального времени и обстановки, к быстрому и свободному, при помощи одного лишь мыслительного усилия, получению необходимого количества энергии в любой ситуации и при выполнении любого действия. Но это может быть достигнуто только в результате постоянных и длительных тренировок.

Естественно, что освоение психоэнергетического тренинга, как и любого вида деятельности, будет даваться с большей или меньшей легкостью в зависимости от врожденных способностей. Наибольший эффект будет достигаться если, описанные нами и в других источниках упражнения (и требования к их выполнению), не будут восприниматься как окончательная догма, а каждый занимающийся, основываясь на общих принципах, и в зависимости от своих внутренних ощущений, будет индивидуализировать конкретную программу или отдельные упражнения. Главный критерий для этого может быть только один — результат.

Часть из описанных в главе релаксационных, медитативных или дыхательных упражнений будут подаваться (также как и в оригинальном источнике) с учетом их психоэнергетического аспекта и заданием на выполнение психоэнергетической саморегуляции. Поэтому данная глава имеет непосредственную связь со следующей, где будут описаны относительно "чистые" теория и упражнения психоэнергетического тренинга. При практическом использовании данной книги, к упражнениям следующей главы желательно переходить лишь полностью освоив материал этой.

§ 1. Релаксационные техники

В различных системах психотренинга умение расслабляться считается обязательным для успешного освоения большинства практик. Многие упражнения не дадут никакого результата, или даже могут стать, в некотором смысле опасными, если человек, который их практикует, не расслабляет или плохо расслабляет мускулатуру перед началом (или во время) выполнения упражнения. А некоторые из психоэнергетических упражнений, вообще, основаны на мгновенном переходе от максимального напряжения мышц к полной их релаксации.

Требование достичь максимального расслабления перед началом выполнения упражнений тесно еще связано с достижением, необходимого для их практики, состояния спокойствия и умиротворенности. Именно релаксация и обеспечивает достижение такого состояния — состояние спокойствия автоматически возникает при полном расслаблении. Это нетрудно проверить на практике. Стоит лишь достигнуть состояния расслабления и попробовать подумать о чем-нибудь неприятном. И сразу, вслед за психическим возбуждением, напрягутся некоторые группы мышц. И обратное — попробовать снова расслабиться, и состояние возбуждения пройдет как бы само по себе.

Даже если и не заниматься интенсивной практикой психоэнергетического тренинга, то умение расслабляться может очень пригодиться в жизни каждому человеку. Так, по мнению Ю.Н. Гусаровой [40], человек от рождения обладает естественным даром глубокого расслабления своей мышечной системы, но с возрастом он, как правило, утрачивает эту способность. Поэтому обычным состоянием взрослого человека становиться постоянное подсознательное напряжение целых групп мышц, вызывающее нервное напряжение и усталость.

И действительно, еще в древности было замечено, что чем меньше напряжены мышцы, а при выполнении физической работы — не участвующие

в ней группы мышц, тем меньшими становятся энергетические затраты. И поэтому каждый человек, обучившись расслабляться и преодолев, с помощью этого, постоянное напряжение, может значительно увеличить свой психоэнергетический потенциал. Кроме того, как считает известный специалист по психоэнергетическому тренингу Н.И. Шерстенников, большинство из множества стрессовых ситуаций, которые возникают в жизни каждого человека, можно "пригасить" просто расслабившись.

Далее мы представим подходы различных авторов к обучению релаксации и непосредственные практические упражнения.

* * *

С. Кернейц [96] говорит о том, что в нашем неумении расслабляться, совсем нетрудно убедиться. Для этого он предлагает выполнить несложное **упражнение**, которое также служит и неплохой практикой в релаксации.

Необходимо удобно расположиться в кресле, хорошо опираясь о его спинку, руки ненапряженно соединить. Или лучший вариант — лечь на кровать, соединить руки на животе, а ноги вытянуть и немного раздвинуть. На первый взгляд, тело уже полностью отдыхает. Но это не совсем так.

Далее необходимо, оставаясь полностью неподвижным, попытаться некоторое время не думать ни о чем постороннем, представить, что в мире *НИЧЕГО* не существует, кроме собственного лежащего или сидящего тела. После этого медленно сосредоточить свои мысли на мышцах. Через несколько минут нетрудно будет заметить, как бы болезненное их подергивание, и прийти к выводу, что, казалось бы, в положении абсолютного покоя, все мышцы еще наполовину напряжены и как бы "натянуты" в ожидании возможного внезапного усилия.

Теперь все также спокойно и медленно, не отвлекаясь ни на что постороннее, необходимо представить свои мышцы еще более расслабленными. И так сконцентрироваться на этой идее, чтобы начать воспринимать тело как инертную массу со значительно возросшим весом. При этом не надо стараться расслаблять тело с помощью волевого усилия, поскольку это приведет к подсознательному закрепощению мышц. Необходимо лишь как можно образней представить себе это расслабление. Особенно нетерпеливым быть не следует, а следует лишь настойчиво стремиться достичь результата, постоянно возвращая свое, не закрепощенное внимание к идее мышечного расслабления.

Практиковать это упражнение автор советует не менее месяца, прежде чем переходить к более сложным этапам психотренингового обучения. При этом, проконтролировать достижение необходимого уровня релаксации можно очень простым способом. Так в нормальном состоянии движение мышц следует через десятые доли секунды после мысленной команды. Этот промежуток времени

возрастает пропорционально степени расслабления мышц. И если достигнуто достаточно полного расслабления, то необходимо, по крайней мере, не меньше минуты, чтобы выполнить движение по своей воле. А при абсолютном расслаблении — не меньше пяти минут.

* * *

Г.Е. Лах Ман Чун [112] советует, прежде чем приступать к упражнениям на расслабление, определить “зоны релаксации” — мысленно разделить свое тело по вертикали (правая и левая сторона) и по горизонтали (нижняя, средняя и верхняя зоны). Расслабление надо производить снизу вверх и справа налево (для левши – слева направо):

- стопы (правая — левая);
- голени (правая — левая);
- бедра (правое — левое);
- мышцы живота (их делить на правые и левые не обязательно);
- кисти рук (правая — левая);
- предплечье (правое — левое);
- плечи (правое — левое);
- мышцы груди (справа — слева);
- мышцы шеи (справа — слева);
- мышцы лица (справа — слева);
- уши (правое — левое);
- мышцы головы (справа — слева).

Похожие рекомендации про последовательность расслабления частей тела при обучении релаксации встречаются почти во всех, посвященных этому источниках.

Для приведенных ниже пяти достаточно эффективных и полезных для каждого релаксационных упражнений, которые используются в современной модификации практики йоги [112], исходным положением служит поза *шавасана* (мертвая поза). Она является одной из важнейших поз в йоге, освоению которой уделяется особое внимание.

Шавасана

Лечь на спину. Прямые руки вытянуть за головой. Напрячь все мышечные группы. Почувствовать скованность в ногах, ягодицах, животе, груди, плечах, руках, лице. Пробыв несколько секунд в этом положении, резко вскинуть руки и бросить их вперед.

Руки падают вдоль туловища как чужие. Вместе с ними сразу расслабляется все тело. Ладони к бедрам не прижимать. Голова может отклониться в сторону, носки и пятки разойдутся. О дыхании не думать. Вы

“освобождены” от своего тела. Можете представить себя птицей, парящей в небе...

Шавасана снимает любое напряжение — мышечное, нервное, умственное. Она полезна всем без исключения. Чтобы легче было достигнуть полного расслабления, попытайтесь вызвать ощущения тепла и тяжести во всех частях тела (постепенно снизу вверх, справа налево). Но следует помнить, что тепло и тяжесть в области лба вызывать нельзя. Лоб должен быть прохладным. Повторяйте про себя фразу: “Я нахожусь в состоянии абсолютного покоя”.

Выходить из состояния следует осторожно и постепенно. Сначала надо представить себе то место, где вы находитесь. Потом постепенно “ощутить” по очереди правую и левую ногу, живот, грудь, руки, шею, лицо. Потянуться. Сделать несколько вдохов и выдохов. Сесть, стараясь не напрягать живот (можно перевернуться и встать на четвереньки). Подняться.

Нижеприведенные **упражнения** на релаксацию даются по возрастающей сложности. Не освоив какого-либо упражнения, нет смысла переходить к следующему. Но перед тем как расслабиться, надо напрячь мышцы. Это напряжение бывает трех степеней: легкое, среднее и сильное.

Упражнение 1. Исходное положение — *шавасана*. Глубокий вдох. Задержать дыхание на 3 - 4 секунды. Затем — выдох через рот; воздух выходит из легких медленно и спокойно.

На выдохе вы должны почувствовать, как с воздухом из вас “уходят” энергия, воля, усталость и беспокойство. Ваши ощущения: инертность, пассивность, отсутствие “мышечных ощущений”.

После этого сделайте глубокий вдох, отдохните, восстановите дыхание и повторите все упражнение еще раз.

Упражнение 2. Исходное положение — то же. Глубокий вдох с напряжением всей мышечной системы (легкая степень). Затем резко расслабить все мышечные группы с одновременным выдохом через рот.

Выполнить это упражнение еще раз, но уже с напряжением средней степени и расслабиться.

Если при напряжении средней степени вы почувствуете дискомфорт или судороги, это означает, что ваши мышцы пока не готовы к такой степени напряжения. Тогда выполняйте это упражнение только с легкой степенью расслабления, увеличивая его постепенно — от занятия к занятию.

Упражнение 3. Выполняется так же, как и упражнение 2. Но расслабление и выдох производятся в очень медленном темпе.

Упражнение 4. Исходное положение — то же. Глубокий и плавный вдох. Дыхание не задерживать, так как напряжение мышц и их расслабление будут значительно продолжительнее, чем в предыдущих упражнениях. Выдох.

Пока это упражнение похоже на упражнение 1 (за исключением задержки дыхания). Таким образом, ваши мышцы уже подготовлены к более сложному расслаблению. Приступим к нему. Поочередно напрягайте и расслабляйте мышцы по схеме *снизу вверх* и *справа налево*: сначала правую, затем левую ногу, мышцы живота; правую, затем левую руку, мышцы груди, плеч, шеи, лица, головы.

Освоив поэтапное расслабление, попробуйте напрячь все мышечные группы одновременно, при этом глубоко вдыхая.

Затем расслабьтесь и отдохните.

Повторите все упражнение еще раз, осознанно напрягаясь и расслабляясь; ритм размеренный.

<u>Упражнение 5.</u> Это упражнение аналогично предыдущему. Но напряжение и расслабление, а также выдох при расслаблении выполняются в медленном темпе. Начинать следует со слабой степени напряжения, постепенно его увеличивая до сильной степени.

Время освоения этого упражнения не ограничено.

Закончив упражнение, 5 — 7 минут отдохните в *Шавасане*.

* * *

Излагая **упражнения** из практики расслабления цигун, Л.Б. Ким подчеркивает [97], что *<u>САМОЕ ГЛАВНОЕ</u> — осознать, ощутить, все части своего тела и повторять про себя: “РАССЛАБЛЯЮСЬ”* (так, чтобы ощутить свободу, легкость, блаженство, чтобы рассеялись разные мысли и успокоилась “душа”).

Поза может быть произвольной — лежа, сидя или стоя.

Дыхание свободное или брюшное. При вдохе необходимо направить внимание на место расслабления, а при выдохе произносить про себя “Расслабляюсь”, Внимание сосредоточить либо на точке “*дантянь*” (2,5 - 3 см ниже пупка), либо на месте расслабления.

Расслабление следует производить по трем линиям.

1 - я линия проходит по боковым сторонам головы и шеи, по плечам и пальцам. Потом нужно сосредоточить внимание на средних пальцах рук в течении нескольких минут.

2 - я линия идет по передней стороне тела: по лицу, шее, груди, животу, по бедрам коленям, голеням и пальцам. Потом сосредоточить внимание на больших пальцах ног.

3 - я линия тянется по задней стороне тела: по затылку, шее, спине и бедрам, подколенным впадинам и задним сторонам голеней, по пяткам и ступням. Внимание сосредоточено на точке “*юн-цюань*” (расположена в центре подошвы, в ямке между 2-й и 3-й плюсневыми костями на уровне 2/5

расстояния от конца 2-го пальца до задней стороны пятки). После этого внимание переключить на точку “*дантянь*”. Слово “расслабляюсь” произносить в среднем темпе, в силу того, что быстрота произнесения вызывает головную боль, а медлительность клонит ко сну.

Начальная форма расслабления. Следует встать или сесть так, чтобы спина была прямая, а плечи расслаблены. Можно представить, что через ваш позвоночник проходит ниточка, и вы за эту ниточку подвешены к потолку, к небу. Эту позу еще называют “позой всадника”: ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая, голова наклонена вперед, а плечи расслаблены. Глубокий вдох — внимание сосредоточить на точке “*дантянь*”. Выдох — расслабление. Сосредоточиться на этой же точке в течении 1 — 2 минут.

После того как расслаблены живот и плечи, можно переходить к расслаблению головы.

“Подвешивание” головы:

- Голову надо держать так, будто она висит на веревочке, прикрепленной к той точке на темени, которая находится на один сантиметр ниже центра линии, соединяющей верхние кончики ушей. Голову слегка наклонить (как бы задумавшись). Это выпрямит шею и обеспечит свободу дыхания.
- Глаза смотрят вперед (чуть искоса). Веки двигаются легко и равномерно.
- Легко сомкнув губы и зубы, прикоснуться языком к верхним зубам.

Грудь и спина. Сначала надо глубоко выдохнуть, чтобы треугольник между грудной костью и двумя сосками слегка “ввалился”. Оба плеча вначале не двигаются и не сгибаются. Лишь спустя некоторое время они расправляются в разные стороны и вниз. Локти наружу. Грудь расслабляется.

Выпрямить позвоночник; плечи вниз. Обе лопатки естественным образом расслабляются и опускаются.

Расслабление груди и спины помогает циркуляции энергии и обеспечивает нормальную работу сердца, легких, печени, селезенки (с поджелудочной железой) и почек.

Плечи. “Раскрепостить” суставы лопаток и ключиц, чтобы плечи естественным образом расслабились. Вместе с тем, держать подмышки на весу так, будто там находятся шары диаметром 2 - 3 см, которые не должны упасть. Представьте, будто вы взяли себя за плечи там, где ямки, и поднимаете одновременно вверх и в стороны.

Локти. Опускание и “подвешивание” локтей на весу. Внимание на точках, расположенных на локтях.

Запястья, ладони и пальцы. Запястья должны быть согнуты и опущены, ладони собраны “лодочкой”, а пальцы растопырены — словно руки держат апельсин.

Расслабление плеч, “подвешивание” подмышек, сгибание и опускание запястий — все это способствует согласованию работы меридианов легких, перикарда, сердца, тонкой и толстой кишки.

Поясница. “Расслаблять” поясничные позвонки (с их связками) и мышцы поясницы следует постепенно, естественным образом выпрямляя поясницу. Потом пожать плечами и слегка опускать их (одновременно мысленно расслабляя поясничные мышцы). Это упражнение благотворно влияет на работу почек, улучшает циркуляцию крови и “*ци*” в организме.

Бедра. Слегка присесть (в уже освоенную “позу всадника”). Между туловищем и ногами сохраняется определенный угол, в области бедер образуются воображаемые треугольники. Ягодицы поджимаются. Расслаблять мышцы бедер, суставы тазовой кости и суставы крестцовых подвздошных костей.

Живот. Сжимать нижнюю часть живота от косточки в паху вбок и назад к крестцу.

Крестец. После расслабления бедер и приседания нужно вообразить, что к крестцу присоединена палка, на которую он и опирается. При определенной тренировке крестец и в самом деле может обрести подвижность.

Промежность. Слегка сжимать и разжимать анус, словно удерживая стул.

Область уретры. Слегка сжимать мышцы уретры — так словно сознательно задерживаешь мочеиспускание.

Область промежности. Слегка сжимать мышцы промежности, а также внутренней стороны бедер.

Колени. Слегка присесть, направляя колени внутрь. Они сгибаются так, чтобы коленные чашечки не выступали за носки ступней (коленные чашечки следует мысленно чуть-чуть приподнимать).

Ноги. Туловище держать прямо. Большие пальцы ног мысленно слегка сгибаются, ступни “пластом” упираются в землю.

* * *

Случается, что нет ни времени, ни желания, ни необходимости делать сложные релаксационные упражнения, или возникает потребность переключиться на что-то другое. Для этой цели вполне могут подойти два **упражнения** Д. Рейноутер [146], которые несложны в исполнении и достаточно универсальны.

Упражнение на релаксацию.

Займите удобное положение, выпрямите спину.

Закройте глаза.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие.

Сделайте спокойный вдох, затем несколько легких спокойных выдохов.

Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох.

Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом, полом, кроватью или землей. В частях тела, соприкасающихся с поверхностью, на которой вы находитесь, постарайтесь ощутить “поддержку” этой поверхности немного сильнее. Вообразите, что стул / пол / кровать / земля / приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы поддерживаете себя сами.

Упражнение “Поплавок в океане”.

Займите удобное положение, сидя или лежа. Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение воды... тепло солнца... капли дождя... “подушку” моря под вами, которая вас поддерживает... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

* * *

Похожее по направленности на психологическую разгрузку и по удовольствию, получаемому от его выполнения, является **упражнение** из хатха-йоги, которое Г.Е. Лах Ман Чун назвал “*ментальной релаксацией*”.

Для его выполнения следует занять удобную позу в положении лежа на спине. Далее необходимо начать представлять себе, что вы лежите на надувном матрасе посреди теплого моря и глядите на плывущие в небе облака. Волны раскачивают матрас; постепенно расслабляясь, вы начинаете себя чувствовать как бы в состоянии невесомости.

Необходимо значительно усилить это чувство. Постарайтесь представить себе ситуацию, когда привязанный к глиссеру матрац на большой скорости отрывается от поверхности моря, взмывает ввысь, и вы оказываетесь в свободном полете. Это ощущение наполняет ваше тело живительной и всемогущей космической энергией.

При этом вы не теряете связи с действительностью, контролируете ситуацию и можете ослаблять или усиливать свои ощущения.

* * *

Очень полезными также могут быть два **упражнения** из вьетнамской психотренинговой системы зыонгшинь, которые согласно Б.Ф. Воронину [27] позволяют быстро овладеть методикой расслабления и концентрации внимания на своем теле.

Упражнение 1. *Цель* — достичь состояния покоя, мышечного расслабления, овладеть ритмом дыхания.

Находясь в положении лежа, необходимо внушать себе состояние спокойствия и расслабленности посредством, пяти — восьми медленных и ритмичных повторений: “Я спокоен, совершенно спокоен, отдыхаю, мышцы расслаблены”. Затем начинайте вызывать ощущение неподвижности и тяжести в руках: “Руки расслаблены, неподвижны, тяжелы”. Повторив эту фразу пять — шесть раз, следует перейти к другой: “Я совершенно спокоен, дышу спокойно, спокойно, спокойно. Я совершенно спокоен, спокоен, спокоен”.

Ощутив тяжесть и неподвижность в руках, нужно попытаться вызвать подобное ощущение и в ногах. После этого, повторно вызывая ощущение тяжести в руках, следует сцепить кисти и проговаривать самовнушаемую фразу: “Руки сцеплены и “слиплись” между собой” (как можно более образно представив себе эту картину). На второй день занятий можно попытаться слегка “приподнять” руку (лучше в области плечевого сустава), но не отрывать кисть от бедра. Таким же образом “приподнимают” ногу, не отрывая пятку от пола. Эти движения способствуют возникновению ощущения, что руку или ногу поднять трудно или даже невозможно.

Перед началом упражнения рекомендуется реально ощутить тяжесть в руках (ногах) и их неподвижность. Следует помнить, что первое не всегда вызывает нужный эффект расслабления и может способствовать появлению скованности и напряжения. Именно поэтому лучше сосредоточиться на ощущении неподвижности.

Ритм дыхания следует сочетать с формой самовнушения таким образом, чтобы вдох имел большую продолжительность, чем выдох. При этом первая часть формулы, включающая действие, должна сочетаться с вдохом, а вторая, указывающая на непосредственную реализацию задания — с выдохом. Упражнение считается освоенным, когда состояние покоя и мышечного расслабления выражено отчетливо, а ощущение неподвижности и тяжести в конечностях возникает легко.

Упражнение 2. *Цель* — вызвать тепло в области рук, живота, головы. Перед этим следует выполнить упражнение 1.

Ощущение тепла вызывают, пять-шесть раз произнося фразу: “Мои руки неподвижные (тяжелые), теплые, теплые, теплые”. Затем два-три раза следует повторить: “Я спокоен, совершенно спокоен, спокоен, спокоен”. Научившись вызывать ощущение тепла в руках, нужно сосредоточиться на ногах, туловище, шее, голове (лоб, затылок). В частности, для получения тепла в области солнечного сплетения следует произнести “Живот слегка теплый, теплый,

теплый”. Затем, переходя к локальному самовнушению, повторяют: “Верхняя (нижняя) часть живота слегка теплая, теплая, теплая”.

При внушении ощущения тепла в области головы, шеи и живота необходимо также повторять формулу “слегка теплые” во избежание вазомоторных сдвигов. Самовнушение и в этом случае согласуется с ритмом дыхания. Упражнение считается освоенным, когда легко можно вызвать отчетливое ощущение тепла (повышенная температура в области кистей рук).

После описания данных упражнений, автор считает своим долгом подчеркнуть, что искусство полного расслабления приходит с годами как результат целеустремленных тренировок и активной работы над своей психикой и телом.

§ 2. Дыхательные техники

Различные психотренинговые системы древнего Востока отводили исключительно важную роль процессу дыхания в детерминации состояний мозга, нервной системы, психики, в работе всех органов и жизнедеятельности организма в целом. Как считают многие исследователи древних психотренинговых систем, идея о прямой связи “энергии воздуха” с биоэнергетикой человека, его здоровьем и самочувствием, является безусловным эмпирическим и научным завоеванием восточной практики.

Опыт этой практики со всей наглядностью свидетельствует, что дыхание и состояние мозга взаимосвязаны и обуславливают друг друга. Так, к примеру, было замечено, что чем размереннее дыхание, тем спокойнее человек. Максимально упорядоченное и осознанное дыхание позволяет ощутить, что этот процесс является одним из источников пополнения организма энергией, которая самым положительным образом воздействует на эмоциональное состояние, оказывает оздоровительный и лечебный эффект.

Получаемая с помощью осознанного дыхания энергия, согласно Восточным представлениям, перераспределяется по различным органам с помощью системы каналов-меридианов и сосредотачивается в психоэнергетических центрах — чакрах. С помощью осознанного управления дыханием возможно легко и быстро устранить физическое и психическое напряжение, некоторые функциональные и соматические нарушения. Увеличение психоэнергетических возможностей с помощью специальных дыхательных техник считается одним из наиболее эффективных и обязательных для освоения способов в различных психотренинговых системах.

Известно очень большое количество дыхательных практик, которые являются важнейшим элементом целостных психотренинговых систем (таких как цигун, йога и пр.). Все они имеют много общего, так как основываются на одних принципах, но также каждая из них имеет свои, часто существенные, особенности. Даже очень беглый обзор различных дыхательных практик, не говоря уже об их изложении, занял бы много места. Поэтому для более подробного ознакомления с ними можно порекомендовать обратиться к соответствующей литературе.

Задача данного параграфа состоит в создании общего представления об овладении возможностями дыхания и использовании дыхательных упражнений с целью психоэнергетического развития. Поэтому в результате анализа многочисленной литературы, в качестве наглядного примера, мы остановились на нескольких дыхательных практиках, как наиболее универсальных и эффективных. Их упражнения дают возможность хорошо и правильно натренировать систему дыхания для использования с различными целями, а также обучиться использованию психоэнергетического аспекта дыхательных упражнений. Необходимо подчеркнуть, что общей тенденцией многих дыхательных систем является все более выраженная психоэнергетическая их направленность по мере освоения более сложных этапов обучения.

Разумеется, что первую осваиваемую практику надо выполнять с учетом всех рекомендаций от первого до последнего упражнения, выдерживая временные требования на освоение каждого из них. Но далее, при переключении на другие практики, в связи с возросшей тренированностью, время на освоение многих начальные упражнений может быть существенно сокращено.

* * *

Излагая основы йоговского дыхания Г.Е. Лах Ман Чун [112], выделяет два основных его вида — полное волнообразное и глубокое ритмическое дыхание. Они отличаются одно от другого тем, что полное дыхание является произвольным, свободным, а при глубоком ритмическом требуется соблюдение заданного ритма.

При этом необходимо *запомнить*, что вдыхание максимально возможного количества воздуха следует применять только в качестве упражнения. “Перекачивать” легкие воздухом не следует. Количество упражнений на глубокое дыхание должно быть ограничено (не более 60 в сутки).

Приступать к практике дыхательных упражнений следует очень осторожно даже для практически здоровых людей. Начинающим рекомендуется за одно занятие совершать не более 10 дыханий-упражнений. Максимальное количество таких упражнений в первые месяцы составляет 21 (по 7 упражнений

3 раза в день) или 24 (по 6 упражнений 4 раза). Со временем их количество может увеличиваться до 36 в день. Но в любом случае необходимо учитывать и не переоценивать свои возможности. При возникновении чувства дискомфорта дыхательное упражнение необходимо прекратить. В таком случае обязательно надо проанализировать причину возникшего неудобства, и на следующем занятии, исправляя ошибки, следует попытаться корректировать свое состояние.

Полное волнообразное дыхание

Полное дыхание строится на волнообразном процессе: вдох — выдох. Совершается оно медленно, без напряжения и сопровождается чувством легкости и раскованности.

Техника выполнения

1. Сделать медленный выдох через нос, слегка втягивая живот (это способствует полному удалению углекислого газа из нижних отделов легких).

2. Сделать начальный вдох через нос, слегка выпячивая живот. Попытайтесь представить, что вместо воздуха вы втягиваете носом ароматную воду комфортной температуры. При этом она медленно вливается в вас, наполняет желудок, а живот как бы раздувается. Начальный вдох наполняет воздухом нижние отделы легких.

3. В следующей фазе вдоха вы должны ощутить “распирание” нижних ребер, а воздух при этом заполняет средние отделы легких.

4. В заключительной фазе вдоха заполняются верхние отделы легких, и происходит “распирание” грудной клетки. При этом живот слегка подбирается, а диафрагма как бы подпирает легкие.

Теперь следует задержать дыхание на 1 - 2 секунды и расслабить мышцы живота.

5. Сделать медленный выдох, слегка втягивая живот.

Волнообразное полное йоговское дыхание можно разделить на три составные части, которые представлены выше как отдельные дыхательные упражнения (см. пп. 2, 3, 4). Но они, разумеется, составляют единое целое при полном дыхании. Но для того, чтобы освоить весь процесс, рекомендуется сначала научиться выполнять каждую фазу отдельно.

Глубокое ритмическое дыхание

За единицу ритма в хатха-йоге обычно берут удары собственного сердца. Начинающим рекомендуется нащупать пульс на запястье левой руки четырьмя пальцами правой, закрыть глаза, сосчитать пульс до 10 несколько раз подряд — до тех пор, пока этот ритм не запечатлеется в памяти. При этом незначительное расхождение вашего мысленного счета и ударов пульса не имеет значения.

Техника выполнения

Главное в этом типе дыхания соблюдать ритм. Его выполнение необходимо проводить в удобной позе при полном расслаблении мышц.

1. Медленно втяните воздух носом, мысленно отсчитывая удары пульса. Вдох — 4 - 6 ударов.
2. На 2 - 3 удара пульса задержите дыхание.
3. Выдох на 6 - 7 ударов пульса.
4. На 2 - 3 удара пульса задержите дыхание на выдохе (когда легкие станут “пустыми”).

Если такой ритм окажется трудновыполнимым, следует сократить каждую фазу на 1 - 2 удара пульса. Закончив упражнение необходимо перейти к *очистительному дыханию*.

Ниже приведены специальные упражнения, которые тренируют систему дыхания и оказывают выраженное терапевтическое воздействие.

<u>Очистительное дыхание</u>.

1. Сделать полный вдох.
2. Задержать дыхание на 3 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить два раза.

Это упражнение эффективно очищает (вентилирует) легкие, помогает согреться при переохлаждении и освежает при усталости.

<u>Кумбхака</u> (задержка дыхания на вдохе).

Упражнение выполняется в и.п. стоя, сидя или лежа. Внимание концентрируется на сердце.

Полный вдох носом на 8 ударов пульса. Задержать дыхание на 6 -— 8 ударов пульса, выдох (полный) на 8 ударов пульса. На каждом последующем занятии необходимо прибавлять по одной ритмической единице (1 удару) в каждой фазе дыхания. Если вначале будет трудно, то прибавлять эту единицу следует реже.

Лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями практиковать это упражнение не следует. Но если даже при абсолютно здоровом сердце, увеличивая время задержки, вы ощутите дискомфорт — остановитесь!

<u>Капалабхати</u>.

Упражнение выполняется в и.п. стоя или сидя. Внимание концентрируется на носовой полости и дыхательных путях.

Предварительно необходимо набрать в легкие воздух и расслабить мышцы живота. Как и все дыхательные упражнения это также начинается с выдоха. Но в данном случае выдох производится не медленным сокращением мышц

живота, а их резким и стремительным сокращением и поднятием диафрагмы. При этом воздух выходит их ноздрей с “лающим” звуком. Не останавливаясь ни на секунду, расслабьте мышцы живота: диафрагма опустится, и за счет этого сами по себе медленно наполнятся воздухом нижние и средние отделы легких.

Вслед за “лающим” выдохом — медленный вдох.

Капалабхати — прекрасное упражнение для развития легких. Кроме того, оно очищает и укрепляет носовую полость, ее слизистую оболочку, диафрагму, помогает концентрации сознания.

Вариант упражнения: выдох-вдох левой ноздрей, затем тоже правой (одна из ноздрей перекрывается большим пальцем).

Бхастрика.

Движения легких в этом упражнении можно сравнить с работой кузнечных мехов.

И.п. — удобная поза, полное расслабление мышц. Спокойно вдохните. Сделайте 10 мощных вдохов-выдохов: резкое втягивание живота — выдох, расслабление мышц живота — вдох. Затем после десятого глубокого вдоха задержать дыхание на 7 - 12 секунд (ударов пульса). После этого медленно выдохнуть. Повторить всю последовательность 3 раза.

Упражнение требует осторожности. При малейших признаках утомления и ощущениях дискомфорта его следует прекратить.

Бхастрика хорошо очищает носоглотку и оказывает лечебное действие при простудах. Применяется и профилактически.

Также как и в предыдущем упражнении, возможен второй вариант: вдох — выдох левой (правой) ноздрей.

* * *

Для практики описанных С. Кернейц дыхательных упражнений [96] необходимо занять удобное положение в кресле, хорошо опираясь о его спинку, руки ненапряженно соединить. Или — лечь на кровать, соединить руки на животе, а ноги вытянуть и немного раздвинуть. Далее необходимо достигнуть как можно более полного расслабления. Выполнять упражнение необходимо в полном уединении, при этом быть собранным и не испытывать беспокойства. Так же следует прочистить ноздри, чтобы воздух через них проходил с одинаковой легкостью.

Первое упражнение. Заняв исходное положение, достигнув как можно более полного расслабления и сконцентрировавшись только на выполняемом упражнении, сильно сожмите мышцы живота. Живот при этом втянется внутрь до такой степени, какую возможно достичь посредством сокращения мышц. Затем дайте им медленно и естественно расслабиться, и живот примет свою нормальную форму.

Сосредоточьте свое внимание на воздухе, который в этот момент проникает в ваши легкие через ноздри. Чрезмерно легкие при этом растягивать не следует, пускай они наполняются воздухом естественно. Затем задержите дыхание (приблизительно на 4 секунды), сосредоточив внимание на воздухе, который находится в легких. Затем снова сожмите мышцы живота и сосредоточьте внимание на воздухе, который выходит из легких и вытекает через ноздри.

Повторяйте это упражнение до тех пор пока не почувствуете усталости, приблизительно в течении 10 - 15 минут. Постепенно необходимо прийти к ритму четырех дыхательных циклов в минуту. Но сразу к этому стремиться не следует. Выполнение упражнения женщинами имеет некоторые особенности, так как им свойственен преимущественно грудной тип дыхания.

Упражнение выполняется утром, сразу после подъема, и вечером, перед сном. Как и все последующие — с закрытыми глазами.

К последующим, более сложным, упражнениям переходить не следует, не освоив достаточно хорошо это, для чего требуется около трех месяцев.

Второе упражнение. Все подготовительные процедуры точно такие же, как и в предыдущем. После полного выдоха необходимо закрыть ноздрю (вечером — левую, а утром — правую), слегка надавливая пальцем на внешнюю стенку носа. Вдыхайте воздух как можно медленнее, представляя при этом себе как можно более ярко, что через свободную ноздрю вас наполняет энергия и сила Вселенной. На этом представлении необходимо сконцентрироваться как можно сильнее.

После вдоха задержите дыхание и сосредоточьтесь на энергии и силе Вселенной, которые находятся внутри вас. Затем закройте ту ноздрю, которая перед этим была свободной, и медленно выпускайте воздух через другую ноздрю, сосредоточившись на энергии и силе, которые выходят из вас. Через некоторое время вдыхаемый и выдыхаемый воздух все сильнее начнет восприниматься как энергетический поток (или согласно восточной терминологии — *прана*).

Это упражнение следует практиковать утром и вечером в течении 15 минут на протяжении не менее месяца, прежде чем переходить к следующему. В конце месяца необходимо достичь ритма около трех дыхательных циклов в минуту.

Третье упражнение. Оно по построению напоминает предыдущее, но вдыхаемый воздух, который уже воспринимается как *прана*, следует представлять концентрирующимся внутри головы, в точке расположенной между глазами над переносицей (аджна-чакра). После этого необходимо

задержать дыхание и мысленно “усваивать” *прану*. Затем, медленно выдыхая, сосредоточит внимание на ощущениях, которые сопровождают это выдыхание.

Задержка дыхания должна составлять не менее 16 секунд, и может доходить до 30 секунд.

Четвертое упражнение. Закрыв правую ноздрю и полностью сосредоточившись на выполняемом упражнении, необходимо представить, что вы вдыхаете *прану* через точку, расположенную влево от нижнего конца позвоночника. Далее, на вдохе, проводите *прану* вдоль позвоночника, пересекаете мозжечок и мозг и останавливаетесь в точке аджна-чакры. Во время остановки (задержки дыхания) мысленно наполнить всего себя *праной*, и далее, на выдохе (через ту же самую ноздрю), проделать ту же траекторию, что и вовремя вдоха, но в обратном направлении.

Продолжительность выполнения этого упражнения до 15 минут (но так, чтобы не испытывать чувства усталости).

Пятое упражнение. Приступать к его выполнению следует, лишь хорошо овладев предыдущим. Точно так же необходимо проводить *прану* вдоль позвоночника через соответствующую сторону, а затем представлять себе (до непосредственного ощущения), что она проходит вдоль руки (с той же стороны, через ноздрю которой выполняется вдох) и выходит наружу через кончики пальцев. При каждом следующем дыхательном цикле сторона меняется.

Шестое упражнение. Представляет собой противоположность предыдущего. Вдыхать *прану* необходимо поочередно, то с одной, то с другой стороны, через руки или ноги, и выдыхать через соответствующую сторону вдоль позвоночника.

Два последних упражнения представляют собой отправную точку для целой серии упражнений, которые каждый может модифицировать самостоятельно, вдыхая или выдыхая *прану* через любую точку тела. Но самыми важными точками для вдоха и выдоха *праны* являются: адамово яблоко, основание горла, солнечное сплетение, пупок, половые органы. Точки для остановки *праны*: сердце, солнечное сплетение, пупок.

В первое время необходимо избегать выбирать объектом опытов вершину черепа.

Седьмое упражнение. Выполняется точно так же как и три предыдущих, но, не закрывая ноздрю, через которую осуществляется вдох, следует проводить *прану* через противоположную сторону.

Несколько месяцев описанной выше дыхательной практики (при выполнении всех рекомендаций) часто приводят даже к изменению внешнего вида практикующего, не говоря уже о самочувствии. Увеличивается объем

легких, спадает живот, исчезает излишняя полнота, возрастает сопротивляемость болезням.

* * *

Довольно эффективным является комплекс упражнений по “набору энергии ритмическим дыханием” предложенный Ю.Н. Гусаровой [40].

<u>Первая неделя</u>.

Перед выполнением дыхательных упражнений необходимо в течении пяти минут сосредоточиться на развитии своих психоэнергетических способностей. Затем следует удобно расположиться в положении лежа и постараться, как можно более полно расслабить свои мышцы. После этого сделайте *глубокий вдох* (на протяжении 8 сек). Задержка дыхания на вдохе и медленный выдох также длятся 8 сек. Таким образом, продолжительность каждого дыхательного цикла, которые последовательно следуют друг за другом во время данной дыхательной практики равна 24 секундам.

У начинающих при выполнении упражнения могут возникнуть некоторые трудности. Возможно, появиться склонность к спешке при выполнении дыхательных циклов или ухудшиться самочувствие. Но не прерывайте занятия. После нескольких сеансов все неприятные ощущения исчезнут. Их заменит все увеличивающееся чувство силы. Первое упражнение необходимо для того, чтобы научиться управлять дыханием, укрепить волю и утвердиться в решении развивать свои психоэнергетические возможности.

В течении первой недели упражнения выполняются три раза в день по 15 минут (из них 5 мин — подготовка, 10 мин — дыхательные упражнения).

<u>Вторая неделя</u>.

После пятиминутной подготовки закройте пальцем правую ноздрю и сделайте *глубокий вдох* через левую (продолжительностью 10 сек). Задержка дыхания на вдохе и медленный выдох через левую ноздрю также длятся 10 сек. Соответственно, продолжительность каждого дыхательного цикла будет составлять 30 секунд. После 10 дыхательных циклов ноздри для вдоха и выдоха следует переменить.

В случае, если ритм — 10:10:10 окажется слишком трудным, его можно уменьшить (например — 9:9:9 или 8:8:8). Но практиковать это упражнение необходимо до тех пор, пока не усовершенствуетесь в нем настолько, что будете с легкостью выдерживать заданный для второй недели ритм.

В течении второй недели упражнения также выполняются три раза в день по 15 минут (5 мин — подготовка и 10 мин — дыхательные упражнения). К концу этой недели, при выполнении всех рекомендаций и регулярности занятий, вы должны будете ощутить значительное улучшение самочувствия, прилив сил и энергии, повышенную работоспособность.

Третья неделя.

Упражнения третьей недели требуют особенно внимательного и старательного отношения. Они выполняются точно так же как и предыдущее — попеременное дыхание то через одну, то через другую ноздрю. Но продолжительность вдоха и выдоха увеличиваются до 15 сек, а продолжительность задержки дыхания остается прежней — 10 сек.

Практиковаться надо продолжать не менее 15 минут три раза вдень.

Четвертая неделя.

Упражнения четвертой недели также заключаются в попеременном дыхании через одну и другую ноздрю. Увеличивается лишь продолжительность вдоха и выдоха — до 20 сек. Продолжительность задержки дыхания остается прежней — 10 сек. Также увеличивается общее время на каждое занятие — до 30 минут (вместе с подготовительными пятью минутами).

Появившиеся к концу второй недели занятий улучшение самочувствия, ощущения прилива сил и энергии, повышенная работоспособность, должны еще больше увеличиться к концу месяца регулярных занятий.

После окончания обязательного обучающего четырехнедельного курса упражнений, набор энергии можно осуществлять в любое время дня по 30 минут ежедневно. Но наиболее предпочтительным промежутком времени для этого является раннее утро. Основные усилия направляются на увеличение дыхательного цикла. Продолжительность вдоха и выдоха будут возрастать, а время задержки дыхания уменьшиться приблизительно в такой пропорции:

Общая продолжительность цикла дыхания	Вдох	Задержка	Выдох
24 сек	8 сек	8 сек	8 сек
30 сек	10 сек	10 сек	10 сек
40 сек	15 сек	10 сек	15 сек
50 сек	20 сек	10 сек	20 сек
60 сек	26 сек	8 сек	26 сек

Если далее вы сочтете необходимым увеличивать продолжительность вдохов и выдохов (исходя из собственного самочувствия), ритм дыхания следует изменять в такой же пропорции. Вышеприведенные цифровые данные основываются на деятельности нормально развитых легких вполне здорового человека. Поэтому для многих — одна “неделя” вполне может осваиваться месяц и более, в зависимости от состояния вашего организма и старательности.

Указанные соотношений компонентов дыхательного цикла допустимо изменять исходя из состояния здоровья, самочувствия и индивидуальной предрасположенности.

§ 3. Медитативные техники

Различные медитативные техники очень широко используются для развития психоэнергетических возможностей человека. Ведь сущность медитации, прежде всего, состоит в изменении обычного состояния сознания. А это облегчает управление, как психическим состоянием, так и различными физиологическими процессами организма, обычно не поддающимися сознательной регуляции. Отдельные элементы медитативных техник уже использовались в некоторых вышеприведенных нами упражнениях.

Советский энциклопедический словарь определяет понятие "медитация" следующим образом: "Медитация, в переводе с латинского, — размышление. Это умственное действие, цель которого приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности. Оно обычно сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов. Использование способов медитации можно найти в любой древней культуре. Но, пожалуй, наибольший опыт накоплен в восточной психокультуре".

В целом довольно точное, это определение, все же на наш взгляд не достаточно отражает специфику и многогранность такого понятия как *медитация*. Для более углубленного изучения этого вида психической деятельности можно порекомендовать обратиться к соответствующей литературе [27, 85, 86, 130, 134, 146].

Научные исследования медитативных процессов, на сегодняшний день, являются явно недостаточными. Но те исследования, которые проводились в различных странах, все же позволили выделить некоторые общие черты, характеризующие динамику сознания человека при медитации [14]. Так в начале сеанса сознание находится в нормальном бодрствующем состоянии — идет привычный поток мыслей, чувств, идей. По мере сосредоточения сознания происходит переключение на более тонкий и менее активный уровень мыслительного процесса.

Постепенно, характерное для деятельности левого полушария головного мозга словесно-логическое мышление начинает "угасать", уступая свое место, свойственному правому полушарию, невербальному, образному мышлению. Наступает фаза спокойного, умиротворенного состояния, открывающая переход ко все более "тонким" уровням активности. Медитирующий погружается в состояние внутреннего покоя при кристально чистом сознании, без какой либо обусловленности и целенаправленности. Наступает состояние так называемого "ясного сознания", когда пропадает ощущение времени. Длительность такого состояния, в зависимости от опыта и цели медитации,

может быть от нескольких мгновений до довольно значительных промежутков времени. После этого обычный мыслительный процесс спонтанно возобновляется.

От обычного состояния сознания медитативное состояние отличается активизацией образного мышления, обостренным и расширенным восприятием, повышенной ясностью самосознания. В этом состоянии, как правило, наблюдается снижение активности большинства физиологических функций организма. Достигается значительная степень гармонизации деятельности левого и правого полушарий головного мозга; существенно повышается приток крови к передним областям мозга, отмечаются и некоторые другие изменения в кровообращении.

Научные исследования подтвердили, что преднамеренное расширение сознания в процессе медитации оказывает самое благоприятное психологическое и физиологическое воздействие, стимулирует развитие интеллектуально-творческого потенциала личности [14].

Существует большое количество различных психотехник медитации. Наиболее часто выделяют две основные — пассивная и динамическая медитация [27, 86, 134]. В рамках этих двух основных техник выделяют, в зависимости от объекта медитации, много ее различных разновидностей. Так используют медитацию на: дыхании, чакрах, “жизненных центрах”, мантрах, янтрах, позе, специальных фразах, процессе поглощения пищи, ходьбе, особом положении тела, выполнении профессиональной деятельности, движениях различных единоборств и т.д.

Для начинающих осваивать психотехнику медитации можно порекомендовать придерживаться основных правил, изложенных в работе Н. Петрова [134]:

- Тренировки должны проводиться в спокойном месте в изоляции от постороннего шума. Со временем в результате многократных тренировок практикующий становится все менее чувствительным к окружающим условиям и приобретает способность легко приспосабливаться к разнообразным внешним раздражителям.
- Желательно, чтобы в помещении для занятий было тепло и уютно, а цвета и формы располагали к психическому расслаблению.
- Медитация наиболее полезна утром между 4 и 8 часами и вечером между 19 и 20 часами.
- Во время медитации не следует активно “сопротивляться” мыслям, спонтанно возникающим в сознании. Они должны исчезнуть сами по себе.

- Не следует проводить тренировки, при ощущении психического или физического перенапряжения, эмоционального перевозбуждения, или если вы не здоровы.
- Перед тренировкой следует тщательно почистить зубцы
- Создайте для себя определенный ритуал, который бы помог настроиться на занятие.
- Тренироваться необходимо регулярно не менее 3 - 5 раз в неделю.

Техника пассивной медитации

Для пассивной медитации лучше выбирать известные в практике йоги позы “лотоса” или “полулотоса”. Но те, кому эти позы незнакомы или трудны для выполнения, могут проводить занятия в позе сидя или лежа с выполнением требований к релаксации, которые приводились для упражнений предыдущих параграфов.

Начинать освоение медитативных упражнений лучше с *техники негативной концентрации на различных частях тела* [134].

Примите положение лежа на спине. Постарайтесь в течении 2 - 3 минут максимально расслабить все мышечные группы. Далее можно использовать следующие медитативные фразы:

Я лежу спокойно... мое тело расслаблено... мои руки и ноги расслаблены... каждая мышца моего лица расслаблена... ...все мое тело полностью расслаблено... (и т.д. как в приведенных в первом параграфе упражнениях на расслабление).

Для хорошо освоивших релаксационные упражнения данная техника медитации должна даваться без особых трудностей. Произносимые фразы приведены в качестве примера, дословное их использование не обязательно. Произнесение фраз происходит мысленно с одновременной активной концентрацией на соответствующих частях тела. После достижения максимального расслабления медитирующий как бы превращается в постороннего наблюдателя собственной мыслительной деятельности. В сознании могут начать появляться самые нереальные и фантастические картины. Следует отстраниться от эмоционального переживания этих картин и следить за ними как бы со стороны. Вследствие этого картины начинают все быстрее сменять друг друга. Таким образом, все быстрее достигается “распад” сознательного мыслительного процесса.

Это упражнение относится к начальному этапу и требует длительных тренировок. Сначала его продолжительность составляет около 10 минут, а в дальнейшем может быть увеличена до 30.

Но необходимо подчеркнуть, что в нашем случае освоение медитационных техник не является самоцелью, а задачей его является быстрое и глубокое

вхождение в медитационное состояние и использование этого состояние как фонового для повышения эффективности психоэнергетических упражнений.

Далее желательно освоить *технику быстрой релаксации* и *концентрацию на медитативной музыке*.

Техника быстрой релаксации заключается в принятии медитативной позы и повторение про себя ключевых фраз, позволяющих добиться высокой степени расслабления (по аналогии как это делалось в некоторых вышеприведенных упражнениях). После достижения контролируемого и осознаваемого состояния глубокого расслабления можно перейти к концентрации на отдельных частях тела или телесных процессах, таких как дыхание, ощущение тепла, ощущении прикосновения или пульсации в различных частях тела и т.д.

Упражнение *концентрации на медитативной* музыке Н. Петров рекомендует выполнять после продолжительного периода занятий первыми двумя упражнениями. Для его выполнения необходимо негромко включить приятную и расслабляющую музыку. Для этой цели лучше всего подходит специальная медитативная музыка и некоторые классические произведения. Далее примите медитативную позу, достигните состояния глубокого расслабления и все свое внимание сосредоточьте на мелодии. Постарайтесь почувствовать, как музыка заполняет все ваше существо, как вы постепенно “сливаетесь” с ней...

Существует множество медитативных упражнений, в основу которых положена *концентрация на дыхании*. Для примера мы приведем только одно из них, которое обычно осваивается первым и считается одним из наиболее важных. Но при желании такого рода упражнения можно взять из специальной литературы, либо придумать или модифицировать самому.

Концентрация на дыхании. Примите медитативную позу, достигните состояния глубокой релаксации. Все внимание сосредоточьте на дыхании. Постарайтесь не менять его естественный ритм, а только следите за ним. При этом можно использовать следующую медитативную фразу: “Я чувствую свой вдох... чувствую свой выдох... чувствую свой вдох... чувствую свой выдох...” Упражнение, на первый взгляд может показаться элементарным и бессмысленным. Тем ни менее оно представляет собой одну из самых эффективных медитативных техник. Это связано с тем, что при недостаточной тренированности способности концентрировать внимание, оно через несколько вдохов и выдохов непроизвольно отвлекается и перестает следить за дыханием. В этот момент сознание занимающегося может быть отвлечено всевозможными посторонними образами и мыслями. А регулярная практика этого упражнения, кроме углубления медитативного состояния, эффективно способствует развитию способности к концентрации внимания.

Далее в освоении техники пассивной медитации рекомендуют осваивать медитацию на позе, мантрах, фразах, чакрах, янтрах и т.д. Для их освоения, в силу ограниченного объема данного издания мы, опять можем порекомендовать обратиться к дополнительным источникам, поскольку занятия данными видами медитации не являются обязательными для психоэнергетического тренинга, хотя и представляют определенный интерес.

Техника динамической медитации

Динамическая медитация признается в известном смысле высшей формой медитации. Это связано с тем, что пассивная медитация представляет собой своеобразное отключение от реальности с концентрацией на внутренних психических и физиологических проявлениях, а динамическая медитация связана с реальной, протекающей в данный момент деятельностью. С помощью динамической медитации может достигаться определенного рода “слияние” личности человека с окружающей природной и социальной средой. В динамической медитации достигается сознательная концентрация на выполняемом действии. Она является эффективным средством повышения устойчивости психических процессов. В качестве динамической медитации может выступать любая деятельность, в ходе которой сознательно осуществляется отстранение от любых отвлекающих факторов.

Так в качестве динамической медитации может выступать медитация на ходьбе, позе тела, приеме пищи, беседе с другим человеком, выполнении любых физических упражнений, трудовой деятельности, на собственном поведении и т.д. Использование техники динамической медитации при выполнении многих динамических психоэнергетических упражнений значительно повышает их эффективность.

Для примера мы приведем две практики динамической медитации из книги Д.В. и В.М. Кандыбы [86], особенно вторая, из которых уже в оригинальном варианте имеет довольно выраженный психоэнергетический аспект.

Мандала медитация.

Этот вид медитации может выполняться в группе или индивидуально. Начинается с психофизических движений, а затем через достижение измененных состояний психики приводит в состояние покоя и концентрации. Упражнения рекомендуется выполнять по утрам в течении 15 минут. При этом необходимо испытывать чувство отрешенности и удовольствия. На освоение практики требуется на менее 2 - 3 месяцев систематических занятий.

Выполнение упражнений практики имеет следующую последовательность:

1. Бег на месте высоко поднимая колени (можно под музыку). Глаза открыты, дыхание ритмичное ровное. Мысленно сконцентрироваться на ощущении пробуждения и иррадиации внутренней энергии.

2. Резко вдыхая, успокоить дыхание и пульс, открыть расслабленный, слегка обвисший рот, сесть в удобную позу с прямым позвоночником, закрыть глаза. Начать легкие, почти непроизвольные покачивания, продолжая концентрацию на движении внутренней энергии по всему телу.

3. Лечь на спину, открыть глаза и выполнять быстрое вращение зрачками по часовой стрелке. Вызвать ощущение легкости и невесомости во всем теле, получить эффект “отсутствия тела”. Сконцентрироваться на движении энергии к аждне-чакре.

4. Закрыть глаза и “раствориться” в космической энергии, погружаясь в глубокую медитацию.

Медитация Гермеса.

Эту медитативную практику рекомендуется использовать вечером перед сном. В случае выполнения ее в утренние часы необходим 15-минутный отдых для снятия возможного остаточного оцепенения и ощущения легкого “тумана” в голове. Цель медитации состоит в энергетической “зарядке” за счет слияния с “космической энергией”.

Объект концентрации — представление своего тела в качестве посредника, через которого в биосферу планеты поступает космическая энергия. Длительность упражнений может составлять от 15 минут до 1 часа.

Упражнения практики выполняют в следующей последовательности:

1. Стать лицом к Востоку, расслабиться, успокоиться. Закрыв глаза, вызвать во всем теле ощущение легкости и невесомости.

2. Поднять голову к небу. Руки самостоятельно, за счет ощущения легкости, должны “всплыть” ладонями к небу. Вызвать ощущение слияния и отождествления с Космосом.

3. Усилить ощущение протекания космической энергии по рукам вниз (при этом возможно появление легкой дрожи).

4. Усилить ощущение распространяющейся по всему телу энергии и вибрации. “Отключить” сознание, раствориться в этом процессе, испытывая чувство большого наслаждения и радости.

5. Почувствовав себя полностью “обновленным” и наполненным энергией, открыть глаза и наклониться вниз к проводящей чистой части земли, коснуться ее на 10 — 15 сек лбом. При выполнении упражнений в помещении — коснуться пола, максимально ярко представив себе, что это земля.

6. Повторить весь комплекс сначала, в зависимости от задачи.

* * *

Из современных медитативных практик, на наш взгляд, наиболее универсальной, доступной и пригодной для использования в комплексных упражнениях психоэнергетического развития является созданная Д.В. и

В.М. Кандыбами психотренинговая система “Управляемый медитативный аутотренинг” [82 - 87]. В качестве специального “рабочего фона” для выполнения многоцелевого самовнушения используется особый вид медитативного состояния, который по имени его авторов получил название “Состояние Кандыбы” (СК).

Постоянные психотренинговые тренировки в СК дают возможность обрести способность мгновенно входить в это состояние в любом положении или движении тела, при выполнении любой сложной деятельности. Возможно вообще, выполняя любую деятельность постоянно находиться в СК. В этом случае профессиональные качества человека намного повышаются. Во время правильного выполнения психотехники с использованием СК происходит автоматическое торможение некоторых высших контрольно-интеграционных функций головного мозга, и сознание человека напоминает работу мозга с “выключенной” корой, на абсолютно подсознательном, инстинктивном уровне. Практически отсутствует вербальное осмысление поступающей информации, вербальный контроль и анализ. Внутренняя и внешняя среда воспринимается непосредственно. Человек становится как бы активной и неразрывной частью двигательного процесса, которым он занят.

В этом состоянии присутствует произвольный контроль закодированного по специальной программе сознания. Возможна трансформация этого состояния в любое другое (кроме болезненных), его углубление, а также самостоятельный выход на более простые уровни, вплоть до полного бодрствования. Сохраняется возможность по ходу изменять программу, возможна даже замена программы и т.д. Практически — это качественно новый уровень саморегуляции, резко повышающий уровень волепроявления.

Главная особенность метода состоит в том, что необходимое рабочее медитативно-трансовое состояние — СК, достигается с помощью идеомоторной психотехники “всплытия рук”, “разведение-сведение рук”, “раскачивание стоя” и пр. Эта психотехника имеет очень древнее происхождение и к 18-19 веку сохранилась только у монахов Афонского монастыря. Еще В.М. Бехтерев оценил ее как самый быстрый способов вхождения в транс.

Управляемый медитативный аутотренинг, в сущности, состоит из двух ключевых элементов. Первый — вход в СК (при помощи самовнушения легкости и невесомости во всем теле, контрольный тест достижения СК — самопроизвольное “всплытие рук”) и максимально возможное углубление СК. Второй — используя СК в качестве “рабочего фона”, выполнение целевых самовнушаемых (вербальных или невербальных) программ.

По мере приобретения опыта вхождения в СК, время на этот этап будет сокращаться, а глубина достигаемого состояния увеличиваться. Освоение управляемого медитативного аутотренинга рекомендуется проводить под руководством опытного преподавателя, но вполне возможно так же и самостоятельное овладение данной психотехникой. Ниже приводятся ключевые моменты и основные этапы для обучения техники работы в СК. Необходимо подчеркнуть, что использование данной психотренинговой системы является эффективным не только для развития психоэнергетических возможностей и способности к саморегуляции, но и для разностороннего развития личности.

Для начинающих психотренинговое занятие с использованием СК обычно включает следующие этапы:

1. Вход в СК (10 - 15 сек). Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки свободно опущены вдоль тела. Тело прямое, слегка вытянутое вверх, расслаблено. Внутреннее ощущение легкости, глубокого умиротворения и гармонии. Абсолютная уверенность, что цель тренировки будет выполнена на 100 %. Голову держать ровно, почти на одной линии с позвоночником или слегка отклонить назад. Взгляд слегка “расширен”, неподвижно устремлен вперед-вверх и расфокусирован, т.е. направив в одну точку неподвижный, немигающий взгляд, фиксируем всю обозримую панораму как бы невидящим, “пустым” взором. Такой взгляд можно назвать “взглядом в ничто” с предельной концентрацией на этом “ничто”.

Не моргая, после 7 - 10 сек легкого зрительного утомления, закрыть глаза и отдать мысленный самоприказ: “Вхожу...”

Все тело автоматически рванется вперед и обязательно начнет слегка покачиваться вперед-назад с амплитудой, зависящей от типа нервной системы и предварительной психологической установки на 100 % целевой результат.

2. Углубление СК (5 - 10 сек). Войдя в СК, следует добиться легкости и невесомости во всем теле, затем с помощью мысленного самоприказа получить эффект “всплытия рук” (за счет ощущения их полностью невесомыми, руки должны как бы *сами* начать “всплывать” вверх). Углубление рабочего состояния за счет “всплытия” некоторым начинающим удается не сразу, а после нескольких тренировок. В этом случае нельзя проявлять неуверенность в себе и ощущать сомнение, поскольку многолетний опыт авторов методики свидетельствует, что не было ни одного занимающегося, у которого это в конце концов не получилось.

3. Выполнение заданной целевой самовнушающей программы. Такого рода программы могут иметь самое различное содержание. Можно использовать стандартные, но лучше их модифицировать или придумывать самому новые в зависимости от своих индивидуальных особенностей и задач. При этом

необходимо придерживаться общих принципов составления такого рода программ и правил работы в СК. На первых занятиях обязательно использование стандартной “кодирующей программы”, а после этого в течении ряда занятий рекомендуется “Программа развития глубины и качества СК”, в которой используется постсуггестивный эффект.

4. Выход из состояния. Осуществляется приблизительно таким образом, как в нижеизложенной психотренинговой программе.

“Кодирующая программа”:

“Я нахожусь в состоянии повышенной внушаемости, поэтому все, что я сам себе говорю, прочно закрепляется в моем мозге... Я предельно внимательно и некритически воспринимаю каждое свое слово... Главный инструмент моего “Я” — мое внимание — устойчиво и предельно сосредоточено на произносимых словах ...(пауза в течении 1 — 2 минут). С сегодняшнего дня, и с каждым днем все больше и больше, я приобретаю несомненную способность автоматически изменять деятельность головного мозга и подчинять его, а вместе с ним и весь организм, своему “Я”... Сила моего “Я” в организме с каждым днем будет становиться все сильнее и сильнее... Отныне достаточно мне сформулировать себе эмоциональный образ желания-команды, хорошо с помощью воображения представить себе *результат* этой команды-программы, как организм немедленно автоматически начнет ее выполнять... Теперь я всегда буду абсолютно уверен, что команда-задание будет выполнена, достаточно лишь погрузиться в это состояние... Я глубоко верю, что возможности человека неисчерпаемы... Я несомненно знаю, что мозгу человека подвластно все... поэтому он выполнит любую мою программу-команду...

С каждым занятием сила моего “Я”, моя воля, будет становиться все сильнее и сильнее... Мое влияние на свой организм будет расти безмерно...

С каждым новым занятием я все быстрее и легче вызываю в себе это состояние, и оно будет помогать эффективной реализации любых моих программ... Все сказанное будет эффективно реализовываться, начиная с сегодняшнего дня и во все последующие дни.

Я приобрел способность самостоятельно, автоматически входить в глубокое состояние. Для этого мне достаточно мысленно сосчитать до 7 и я, находясь в любой позе, смогу легко, быстро, автоматически войти в глубокое состояние... (пауза 30 сек)...

Сейчас я сосчитаю до 10, мои глаза откроются, и я полностью выйду из этого состояния с отличным настроением и самочувствием! Начинаю считать!..”

Для выполнения этой и следующей программ можно порекомендовать использовать заранее подготовленную магнитофонную запись с их содержанием.

“Программа развития глубины и качества СК”:

“Я непосредственно, четко ощущаю свою высшую природу... Я частица Универсального психического поля нашей Вселенной... Я и Вселенная едины... Я — Вселенная... Я это чувствую... Я это ощущаю все четче и четче... С каждым днем, с каждым занятием я все быстрее и четче достигаю этого состояния... Быстрее и четче... Достаточно мне захотеть войти в это состояние... закрыть глаза, как я автоматически, мгновенно в нем окажусь... Глубина и качество моего “рабочего фона” с каждым днем повышаются... Я постоянно, даже после выхода из состояния, продолжаю хорошо ощущать всю видимую и невидимую Вселенную... Я хорошо вижу и чувствую все... сзади... сбоку... спереди... Порог моего восприятия и чувствительности резко снижается... Я четко чувствую и хорошо понимаю все тело моей Вселенной... Я могу видеть, чувствовать, понимать все, что захочу... так как этот процесс идет во мне постоянно... (пауза на 30 — 60 сек).

Итак, с каждой тренировкой я все больше и больше проникаюсь постоянным ощущением всего своего тела — Вселенной... Я постоянно нахожусь в определенной степени “рабочем” состоянии, а при желании могу мгновенно повысить свою чувствительность и Знание в миллиарды раз... Вселенная мыслит через меня... Я бесконечно счастлив... бесконечно счастлив... Я бесконечно умиротворен и счастлив...” (пауза 1 — 3 мин). Выход.

Согласно авторам программы [86], самовнушаемый в СК текст такого содержания помогает занимающемуся даже после выхода из состояния продолжать чувствовать окружающую среду, причем по мере тренировок и дополнительных конкретных самоприказов, резко снижается порог восприятия по всем рецепторам, в том числе по главному — психоэнергетическому (психоэнергетические центры, зоны и биологически активные точки). Самовнушенный эффект можно использовать в любых целях. Например, для производственных, спортивных или творческих достижений, развития творческих способностей, памяти, воображения, излечения от многих заболеваний, искоренения нежелательных привычек и т.д.

Важнейшей психотехнической составляющей самовнушения и развития СК является осуществление “внутреннего подражания” или вживания в образ. Так в некоторых вариантах психотехники программа самовнушения выглядит так: “Я” — это “Он”. Здесь “Он” — это реально существующий человек с заданным феноменальным качеством (в крайнем случае — воображаемый человек с телом своего “Я”).

Психотехника в этом случае имеет следующую последовательность. Вначале вход в СК, затем реальное видение человека, выполняющего феноменальное действие (или нейтрального себя). Далее — четкое психофизиологическое осознание самоощущений этого человека. Затем “перевоплощение” или “вхождение” в этого человека. Далее — ощущение в себе этих качеств и усиление их. После этого возможно использовать задание постсуггестивного эффекта. В ходе выполнения вышеперечисленных последовательных этапов чаще всего используется заранее составленная, глубоко продуманная кратчайшая программа, отражающая целевую сущность задания.

Основное правило тренировок по психотехнике “Управляемого медитативного аутотренинга” его авторы сформулировали следующим образом: “Тренироваться надо ежедневно регулярно и последовательно, соблюдая условия: ни одного слова без мысли, ни одной мысли без ощущения, ни одного ощущения без образа, ни одного образа без эмоционального (при необходимости духовного) чувства”.

Из конкретных психоэнергетических упражнений с использованием СК, в этом параграфе для примера приведем только одно, поскольку любое из упражнений психоэнергетического тренинга следующей главы можно выполнять с помощью психотехники СК, что значительно повышает их эффективность.

Упражнение “спокойного накопления энергии”.

Примите положение лежа, положите руки на верхнюю часть живота, войдите в СК и начните ритмическое дыхание. Далее проведите самовнушение, сопровождая его сильным, спокойным, четким желанием достижения внушаемого эффекта и развитым представлением — воображением тока энергетического “тумана”.

Словесная формула самовнушения: “Каждый вдох приносит усиленное количество Космической психической энергии... Я ощущаю как эта энергия через каждую клеточку моего тела входит в меня... направляется, накапливаясь в манипуру... Я хорошо чувствую, как энергетические токи при каждом вдохе распространяются по всему телу, направляясь в каждый орган, каждую отдельную часть и мышцу... в каждую клетку... Энергией наполняется все тело от головы и до самых пяток... Я чувствую... как энергия наполняет... укрепляет... оживляет... и усиливает каждый мой нерв... все мои нервные центры... энергия и сила наполняют весь мой организм... я это хорошо и четко представляю и чувствую... Я четко ощущаю и “вижу” как энергетическое облако вливается, всасывается в легкие... далее идет в манипуру... при каждом

выдохе энергия разливается по всему телу до самых кончиков пальцев рук и ног... Приятная свежесть и чувство отдыха во всем теле...Отдых и свежесть..."

При выполнении этого упражнения не рекомендуется сильно напрягать волю — надо спокойно отдавать самоприказы и одновременно сопровождать этот процесс представлением четкой картины тех действий, о которых вы говорите. Это будет лучше, чем усиленное желание.

Глава 4. Упражнения психоэнергетического тренинга

Данная глава посвящена описанию различных психоэнергетических упражнений, которые, как и многие из психотехник предыдущей главы, делятся на статические и динамические. Выбор приведенных упражнений, прежде всего, основывался на двух критериях. Во-первых отбирались наиболее эффективные и обоснованные. А, во-вторых, они должны были представлять различные направления психоэнергетического тренинга.

Правильное выполнение психоэнергетических упражнений дает возможность каждому человеку увеличить свой психоэнергетический потенциал, обучиться восприятию и использованию психической энергии. Естественно, что действительно эффективными такие занятия будут только при хорошем владении основными техниками психоэнергетического тренинга, которые были описаны в предыдущей главе.

Еще раз необходимо подчеркнуть, что наибольший эффект будет достигнут если выбор из большого количества описанных в данной книге или в других источников упражнений, и их самостоятельная модификация, будет осуществляться каждым исходя из индивидуальной предрасположенности. Главным критерием для этого является результат — т.е. целевая эффективность ваших занятий. А общая тенденция занятий психоэнергетическим тренингом состоит при этом в постепенном переходе от громоздких, требующих специального времени и обстановки упражнений, к быстрому и свободному получению необходимого количества энергии в зависимости от поставленных задач.

Как считают многие современные и древние исследователи психоэнергетических возможностей человека, одним из основных составляющих в психоэнергетической практике является определенное психологическое состояние, изменение обычных принципов восприятия и взаимодействия с окружающим миром. Поэтому во 2 и 3 главе второй части было довольно много уделено различным подготовительным упражнениям, психотехникам и практикам, опыт использования которых способствует достижению такого состояния. Еще одним чрезвычайно важным элементом успешного психоэнергетического тренинга является понятие, которое в некоторых источниках обозначается термином *намерение* — максимально возможная степень концентрации желания и воли на достижении заданного результата. То есть, другими словами, для того, чтобы достигнуть ощутимых результатов в психоэнергетической практике, надо этого не просто “хотеть”, а полностью сконцентрировать все свои силы и возможности на этом желании.

§ 1. Статические упражнения

Само определение, представленных в данном параграфе психоэнергетических упражнений как *статических*, говорит о том, что они выполняются без видимой двигательной активности. Главным "инструментом" получения, накопления и использовании энергии при этом является специфическая психическая деятельность. Приведенные ниже упражнения, от довольно простых до сложных, дают возможность получить представление о различных направлениях и уровнях психоэнергетического тренинга и составить индивидуальную программу развития психоэнергетических возможностей.

* * *

Одним из наиболее простых в выполнении упражнений, которое можно порекомендовать применять при ощущении упадка сил и снижении энергетического уровня, является упражнение Д. Рейноутер [146].

Упражнение *"Передача энергии"*

Займите удобное положение сидя или лежа. Расслабьте мышцы. Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас и дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела.

Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.

Поместите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правую половину тела.

Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела.

Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энергия воздействует на голову.

Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног, а потом энергия поднимается выше и распространяется по всему вашему телу.

Представьте, что вы посылаете энергию какому-то конкретному человеку, потом другому. Для себя отметьте, каких именно людей вы выбрали. Теперь пошлите энергию своей семье, своим друзьям и знакомым.

* * *

Для быстрой энергетической "зарядки" организма можно также порекомендовать упражнение с использованием ритмического дыхания [86].

Упражнение *"Быстрая энергетическая зарядка"*

Встаньте или сядьте в положение ноги вместе (боковыми поверхностями). Удобно сомкните пальцы рук (при замыкании круга энергия перестает

излучаться). Войдите в медитативное состояние. Делайте ритмическое дыхание, внушайте себе ощущение энергии и прилива новых сил во всем теле, в каждой отдельной его клеточке.

* * *

Из несложных приемов набора энергии можно использовать два способа предложенных Ю.М.Левинсон [113], которые, как и все другие, действительно эффективны только при высокоразвитом воображении.

Упражнение *“Набор энергии волевым усилием”*

В положении сидя нужно слегка раздвинуть колени, кисти рук положить на бедра ладонями вверх. Расслабиться. Через 20 - 30 сек сконцентрировать внимание на ладонях. Зрительно представить себе, как с неба идет поток энергии (в виде дождя, тумана или разреженного облака) и как через ладони эту энергию получает весь организм.

Упражнение *“Набор энергии в позе жреца”*

В положении стоя нужно расслабиться, через 20 - 30 сек сосредоточить свое внимание на руках, а затем поднять их вверх. Поза напоминает позу человека, который стремится достать предмет, находящийся несколько выше его роста. Руки должны быть выпрямлены и слегка напряжены. Открытые ладони обращены вверх и максимально, с усилием раздвинуты наружу.

Необходимо как можно ярче представить себе, что сверху на вас идет поток энергии. Вы “впитываете” ее, испытывая при этом внутреннее удовлетворение.

Чтобы процедура была более действенной, нужен достаточный уровень физического напряжения, обусловленного стремлением стать выше.

В пределах одной минуты в руках появиться ощущение усталости. Сразу после того как руки опущены, в руках и всем теле должно ощущаться энергетическое возбуждение. Одновременно наблюдается улучшение самочувствия и гармонизация психического состояния.

* * *

Следующее психоэнергетическое упражнение также является довольно эффективным и не очень сложным в исполнении.

Упражнение *“Энергетический шнур”*

Представить себе, что из космоса спускается на макушку, вращающийся по часовой стрелке белый энергетический шнур... Снизу, навстречу ему поднимается белый энергетический шнур, вращающийся против часовой стрелки... Они встречаются в области макушки... Их разнонаправленное вращение создает в “месте встречи” маленький энергетический шарик белого цвета, который буквально “брызгает” энергией... Этот шарик начинает, благодаря поступающей из шнуров энергии, увеличиваться в размерах...

Увеличивается до достижения критического размера (от большого апельсина до футбольного мяча) и лопается... Белая энергия течет вниз по вашей коже до самого низу... пропитывает всю кожу... Потом она поднимается снизу до самой макушки, пропитывая мышцы... Опять течет вниз, пропитывая мозг, ткани, внутренние органы... Снова вверх до макушки, наполняя собой все кости... Все тело пропитывается белой освежающей энергией... Отсылаем шнуры обратно, но уже вращающиеся в противоположном направлении...

* * *

Более сложным способом зарядки энергией является способ [134], в котором она осуществляется с помощью последовательной зарядки чакр (подробное описание всех чакр содержится в 2 главе первой части).

Упражнение *“Энергетическая зарядка чакр”*

Необходимо сесть в одну из медитационных поз (упражнение также можно выполнять и стоя). При этом лучше повернуться лицом в направлении Солнца; в ночное время — на Восток или на Север. Ладони следует размещать параллельно напротив заряжаемой чакры. Проксимальная часть ладоней расположена ближе к туловищу и чакре, а пальцы направлены в противоположную сторону, от туловища. Занимающийся должен представлять себе, что во время вдоха энергия (*прана*) входит через кончики пальцев и ладони, далее по рукам поднимается вверх и через туловище поступает в чакру. На зарядку одной чакры требуется 7 - 10 вдохов и выдохов. Потом переходят к следующей чакре. Дыхание должно быть глубоким и ритмичным.

* * *

Для зарядки энергией, сопровождающейся энергетическим “очищением” организма, наполнением энергией основных чакр, всех частей и органов, рекомендуется упражнение названное “Главным психическим дыханием” [60].

Упражнение *“Главное психическое дыхание”*

Лягте на спину и полностью расслабьтесь. Представляйте, что во время дыхания воздух входит в определенную часть тела, кость, орган, а при выдыхании выходит из него, оставляя там энергию и оздоравливая. Вначале представляют, что воздух проходит через кости, начиная от головы и кончая пальцами ног или наоборот. При этом “костями” каждой части тела “дышат” 5 - 10 вдохов и выдохов, а потом переходят к костям следующей части тела. После окончания “дыхания костями” продолжают последовательно дышать всеми внутренними органами. Потом “дышат” поочередно всеми чакрами, начиная с *муладхары*.

Согласно авторам, это очень сильное энергезирующее, оздоравливающее и омолаживающее упражнение. Оно требует 1 - 2 часа времени на свое выполнение. Повторять его желательно 1 раз в 2 недели.

* * *

Похожим по действию на предыдущее упражнение является техника "Великого психического дыхания йогов" представленная в модификации В.М. Кандыбы [58]. Но выполнять ее можно и каждый день в зависимости от поставленных задач и самочувствия.

Упражнение *"Великое психическое дыхание йогов"*

1. Лягте удобно, расслабьтесь. Войдите в медитативное состояние (лучше СК).

2. Установите ритмическое дыхание. Затем, вдыхая и выдыхая воздух, создайте мысленную картину энергетического облака — потока, входящего в вас через кости ног и проходящего по ним в *муладхару* и далее в *манипуру*. Ощутите это...

3. Ощущайте, как энергетический туман поступает по кистям рук, поднимается к *сахасраре*.

4. Далее максимально ярко ощутите, как энергетический туман-облако поступает через верхушку черепа, и далее через *сахасрару*, *вишудху* и желудок проходит в солнечное сплетение — *манипуру*...

5. Сконцентрируйтесь на *свадхистхане*... сублимируйте половую энергию, направьте новый поток в манипуру. Соедините его здесь с остальными потоками, направьте этот объединенный поток энергии по позвоночнику вверх в горло, затылок, головной мозг, наполнив который энергией, вновь направьте поток вниз в определенной последовательности. Хорошо представляйте и ощущайте в себе этот процесс с четкой последовательной концентрацией на психоэнергетических центрах: верхняя часть лба, межбровная зона, весь мозг, затылок, основание мозга — в горле, желудок, почки, солнечное сплетение, *свадхистхана*, *муладхара*... Разверните и вновь направьте энергию вверх в обратном порядке... Проделайте круговорот энергии по телу несколько раз. Закончите на *манипуре* или *сахасраре* в зависимости от цели упражнения.

6. Почувствуйте, как дышит каждая клеточка кожи... Ощутите четко дыхание кожей... поступление энергии через кожу по всему телу... Ощутите, как все тело наполняется живительной энергией и жизненной силой...

7. Собрав и преобразовав половую энергию, вновь мощным потоком проведите ее к голове, затем вновь — к ногам, проделайте так еще несколько раз.

8. Пауза — отдых. Очищающее дыхание.

* * *

Очень эффективной психоэнергетической практикой, в ходе которой особенно ярко проявляются потенциальные возможности человеческого организма, является психотехника тибетских *респ* — людей, достигших с

помощью постоянной многолетней психотренинговой практики способности практически без одежды противостоять холоду. Наиболее известное описание этой практики проведено в книге А. Давид-Неэль [41]. Считалось, что положительных результатов в ней могут добиться только ученики, уже имеющие специальную подготовку, навыки различных дыхательных упражнений, способность к интенсивной, доходящей до транса, концентрации мысли.

Обычно тренировка начинается с дыхательных упражнений. Вместе с выдыхаемым воздухом занимающийся исторгает, изгоняет из себя гордость, гнев, ненависть, алчность, лень и глупость. При вдохе "вбирается" в себя все, что существует в мире благородного и высокого. Разрешены две позы: либо обычная на Востоке медитационная поза со скрещенными ногами, либо сидячая поза "на западный манер".

Следующие за дыхательными, непосредственно психоэнергетические упражнения, с помощью которых в прямом смысле слова генерируется тепло, состоят из десяти этапов, выполняемых один за другим без перерыва. Субъективные видения и сопровождающие их ощущения постоянно изменяются. Дыхание спокойно ритмично; при этом безостановочно повторяются мантры. Необходимо полностью сосредоточиться на видении огня и связанными с ним ощущениями теплоты, исключив все другие мысли и мысленные образы.

Упражнение *"Внутренний огонь"*

1) в воображении создается мысленный образ — центральная "вена" в волос толщиной; она наполнена вздымающимся по ней пламенем; при дыхании через пламя проходит воздушная струя;

2) "вена" расширяется до размеров мизинца;

3) толщина "вены" достигает толщины руки;

4) "вена" наполняет собой все тело и имеет теперь вид трубы, вмещающей печную топку

5) ощущение тела исчезает; непомерно раздувшаяся "вена" вмещает теперь всю Вселенную, и занимающийся полностью впадает в трансовое состояние: он чувствует, будто превращается в бушующее, раздуваемое ветром пламя огненного океана;

6) буря стихает; огненные волны постепенно спадают, успокаиваются; пылающий океан уменьшается и, наконец, поглощается телом;

7) "вена" теперь не превышает толщины руки;

8) "вена" суживается до толщины мизинца;

9) "вена" теперь не толще волоска;

10) “вена” исчезает; видение огня, так же как и другие формы и образы, уходит... сознание тонет в “Великом Ничто” (Великой пустоте), где двойственности воспринимающего субъекта и воспринимаемого объекта больше не существует...

Выполнение этой последовательности упражнений может проводиться несколько раз в день, но основная тренировка обычно приходится на утренние часы.

Разумеется, что попробовать использовать эту мощную психотренинговую практику для развития психоэнергетических возможностей, можно рекомендовать только тем, кто уже серьезно продвинулся в освоении искусства саморегуляции.

§ 2. Динамические упражнения

Различными народами было создано большое количество динамических психоэнергетических практик, на описание некоторых из которых потребовалось несколько томов. На овладение такими практиками уходят десятилетия напряженной работы под руководством опытных наставников. Поэтому в этом параграфе мы решили описать несколько небольших по объему, но универсальных и эффективных, динамических комплексов психоэнергетических упражнений, овладеть которыми можно самостоятельно и без значительных временных затрат.

* * *

В первую очередь, для освоения динамического комплекса психоэнергетических упражнений можно порекомендовать описанную Ю.Н. Гусаровой ***“Гимнастику Гермеса”*** [40]. Согласно автору, однократное выполнение упражнений этого комплекса равноценно по набору энергии одному месяцу пранических занятий по системе хатха-йоги. А увеличение энергетического потенциала организма в ряде случаев уже через пол года систематических занятий позволяет создать вокруг тела мощную энергетическую “шубу”, значительно повышающую сопротивляемость организма к таким факторам, как повышенная активность солнца, перепады давления и низкие температуры. Так же значительно улучшается здоровье, укрепляется нервная система, улучшается сон, излечиваются многие заболевания, повышается физическая выносливость. Заниматься *Гимнастикой Гермеса* можно в возрасте от 23 до 70 лет.

Рекомендации к питанию при занятиях данным комплексом упражнений были нами приведены в 1 главе 2 части книги.

Комплекс упражнений выполняется два раза в день: утром и вечером (перед сном), но вечером без разминки. А перед началом утренних занятий необходимо вывести организм из сонного состояния и подготовить его к поглощению энергии. С этой целью обычно используется бег трусцой. Начинают с пяти минут, и каждый месяц увеличивают продолжительность пробежки на пять минут. Максимальная продолжительность — 20 минут. После бега можно переходить к силовым упражнениям.

Силовые упражнения по набору энергии построены на ритмичных мгновенных переходах от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы. Перед напряжением мышечной системы делается короткий, резкий вдох с нанесением сильного удара воздушной струи по носоглотке, но с минимальным пропуском воздуха в сами легкие. *Выполнение упражнений должно точно совпадать с ритмикой дыхания*. Выдох во время выполнения упражнений осуществляется через широко открытый рот всей грудью, примерно так, как выдох “Ха” у йогов. Продолжительность периодов напряжения и расслабления, без учета мгновенных переходов из одного состояния в другое составляет четыре секунды. И лишь через год регулярных занятий их можно увеличить до шести секунд. Дальнейшее увеличение импульсов напряжения нежелательно.

Упражнения *по равномерному распределению энергии в теле* выполняются плавно, без напряжения, дыхание глубокое, ритмичное. Формула дыхания: четыре секунды — четыре секунды — четыре секунды. Выполнение упражнений должно соответствовать ритму дыхания.

Стабилизация энергии в теле достигается принятием попеременно холодного и горячего душа продолжительностью по две минуты каждый. Контрастность душа постепенно увеличивается и после третьего месяца занятий, достигнув своего максимума, остается постоянной. Общая продолжительность этой процедуры удваивается. Она всегда начинается с холодного душа и заканчивается горячим.

Набор энергии и переход на новый режим питания должен осуществляться постепенно. Резкое изменение сложившегося режима жизни, питания и энергетического баланса может отрицательно повлиять на состояние здоровья. В таком случае признаками перенапряжения организма могут быть: нарушение сна, нервное перевозбуждение, потеря веса.

Необходимо тщательно контролировать свое самочувствие и вовремя снижать нагрузки. Вначале допустимо делать упражнения только по утрам, в привычное время и сократить интервалы напряжения-расслабления с четырех до двух секунд. При необходимости можно усилить питание при приеме второго завтрака и обеда.

Итак, психоэнергетический комплекс упражнений *Гимнастика Гермеса* состоит из двух этапов. На первом выполняются три силовых упражнения по набору энергии (*праны*). На втором этапе выполняются четыре эластичных (плавных) упражнения для равномерного распределения воспринятой энергии по энергетическим центрам, органам, всему телу.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО НАБОРУ ЭНЕРГИИ

Обще указания

Во время выполнения должна быть непринужденность в движениях. В позах больше прогибаться и поворачиваться, при этом положение рук, ног и туловища очерчены плавными мягкими линиями (не вытягивать в струнку), то есть позы должны быть непринужденными и плавными.

В момент вхождения в позу на вдохе делать ***хлопок*** (резкий вдох носом), пальцы рук сжаты в кулаки, в позе максимальное напряжение всех частей и органов тела (постепенно увеличивать напряжение по мере привыкания).

Все упражнения выполнять по четыре раза, с закрытыми глазами — для более полного отключения от окружающей обстановки.

Упражнение “Крест”

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела и максимально расслаблены, как и все тело, дыхание свободное.
2. Мгновенный резкий вдох-хлопок носом, одновременно пальцы сжимаются в кулаки, руки выбрасываются в стороны на уровне плеч и отводятся за спину, голова запрокидывается, тело максимально прогибается назад, все мышцы напрягаются до предела.
3. Задержка дыхания в позе — четыре секунды.
4. Выдох — мгновенный, шумный, всей грудью через рот в виде буквы “О”. Тело броском сгибается вперед, так что вытянутые руки почти достигают пола. Взмах руками крест-накрест для снятия напряжения и возврат в исходное, расслабленное положение. Дыхание свободное.
5. Задержка в позе — четыре секунды.

Упражнение “Топор”

1. Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки висят, почти касаясь пола. Все тело расслаблено, дыхание свободное.
2. Мгновенный резкий вдох-хлопок носом, одновременно распрямляется спина, а руки, сцепленные в замок, с силой поднимаются вверх и вправо (как взмах топором), туловище максимально прогибается назад, голова запрокидывается. Полное напряжение всего тела.
3. Задержка дыхания в позе — четыре секунды.

4. Выдох ртом — мгновенный, с облегчением (сброс). Стремительное опускание рук с поворотом налево. Тело наклонено вперед, руки расцеплены и свисают вниз. Полное расслабление, дыхание свободное.

5. Задержка в позе — четыре секунды.

Упражнение выполнять: два раза подъем рук направо и два раза — налево.

Упражнение "Дискобол"

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки висят. Тело расслаблено, дыхание свободное.

2. Мгновенный вдох-хлопок носом, одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, правая рука (слегка согнута) выбрасывается вперед — на уровень лба, левая рука отводится вниз назад, за спину, туловище разворачивается в сторону воображаемого броска, голова поворачивается по ходу движения. Слегка прогнуться — поза человека, замершего в момент броска диска. Все мышцы напряжены до предела. Ноги от пола не отрывать.

3. Задержка дыхания в позе — четыре секунды.

4. Выдох ртом — мгновенный, шумный, с одновременным возвращением в исходное положение, с поворотом вправо. Тело расслаблено, дыхание свободное.

5. Задержка в позе — четыре секунды.

Упражнение повторить: два раза — бросок правой рукой и два раза — левой.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО РАСПРЕДЕЛЕНИЮ ЭНЕРГИИ

1-е упражнение

1. Стоя, ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено, ладони вытянуты вперед и сомкнуты вместе.

2. Вдох носом в течении четырех секунд, энергично, но плавно, как бы накачивая воздух, одновременно руки развести в стороны до уровня плеч, туловище отвести назад. К концу вдоха достичь максимального напряжения.

3. Задержка дыхания в позе — четыре секунды. Руки отводятся за спину.

4. Выдох через рот в течении четырех секунд, плавно со звуком "Хо", с удовольствием, немного наклоняя туловище вперед и одновременно возвращая руки в исходную позицию. Тело расслаблено, дыхание свободное.

5. Задержка в позе — четыре секунды.

2-е упражнение

1. Стоя, ноги на ширине плеч, наклонить туловище, пальцами рук коснуться пальцев ног. Колени прямые, могут быть слегка подогнуты. Все тело расслаблено.

2. Вдох носом в течении четырех секунд, энергично, как бы накачивая воздух. Одновременно тело распрямляется, руки вытягиваете вперед на уровень

груди, затем поднимаете их над головой с прогибом туловища назад. Все тело напряжено.

3. Задержка дыхания в позе — четыре секунды.

* * *

Комплекс динамических психоэнергетических упражнений О. Андреева “Следуйте за Солнцем” [15], по сравнению с предыдущим, представляет собой другую разновидность психоэнергетической практики — идет интенсивное самовнушение “поступления” в тело энергии от внешнего источник (в данном случае — Солнца). Согласно автору, с Солнцем можно “работать” в любое время суток, нужно только ориентироваться по его нахождению на небосводе в соответствующий момент, даже если оно закрыто тучами или упражнения выполняются в помещении.

Упражнение 1. “Активизация рук”

Подготовка. Открыть форточку или окно (можно выйти на балкон или улицу). Встать лицом к Солнцу в соответствии со схемой нахождения Солнца в зависимости от времени суток. Ноги вместе.

Техника исполнения. Закрыть глаза. Вытянуть руки перед собой параллельно полу. На вдохе (пока длится вдох — примерно 7 сек.) потереть ладони друг о друга в направлении вдоль ладоней. На выдохе (пока длится выдох — примерно 7 сек.) плавно опустить руки по швам.

Периодичность. Повторить весь цикл (потереть руки друг о друга, опустить) 7 раз.

Продолжительность выполнения упражнения. Вдох (7 сек) + выдох (7 сек) Х 7 раз = 98 сек, т.е. примерно 1.5 — 2 минуты, но не более 5 минут.

Особые замечания. Дыхание должно быть спокойным и естественным: вдох с потиранием рук, выдох с опусканием рук. Сначала упражнение выполняется с закрытыми глазами, затем, после достаточно хорошего его освоения, с открытыми.

Упражнение 2. “Ритмическое дыхание”

Подготовка. Сядьте на коврике лицом к Солнцу (по направлению к Солнцу) в соответствии со схемой нахождения Солнца в зависимости от времени суток, скрестив ноги по-турецки. Как исключение допускается поза сидя в кресле или на стуле, но эффективность упражнения при этом снижается. Ладони рук положите на колени. Туловище, шея и голова должны находиться на одной прямой линии. Слегка прогнитесь в области поясницы, чтобы не создавать излишнего напряжения в мышцах спины, и было удобно сидеть. Постарайтесь полностью расслабить все тело.

Техника исполнения. Глаза закрыть. На счет от 1 до 7 выполнить плавный вдох — 7 сек. Задержка дыхания — 1 сек. На счет от 1 до 7 выполнить плавный ровный выдох — 7 сек. Задержка дыхания — 1 сек. Далее повторить цикл 7 раз.

Продолжительность выполнения упражнения. Полный цикл упражнения: вдох (7 сек) + задержка (1 сек) + выдох (7 сек) Х 7 раз = 98 сек. Т.е. продолжительность упражнения составит примерно 2 минуты, но не более 5 минут.

Особые замечания. Сначала упражнение выполнять с закрытыми глазами, затем, когда достаточно хорошо его освоите, с открытыми, концентрируя свой взгляд на одной точке прямо перед собой.

Упражнение 3. “Получение энергии от Солнца”

Подготовка. Встать лицом к Солнцу (по направлению к Солнцу) в соответствии со схемой нахождения Солнца в зависимости от времени суток. Ноги вместе, руки поднять над головой, ладони обращены к Солнцу, при этом локти чуть свести перед собой, а ладони развернуть в стороны в виде антенны. Руки как бы поддерживают чашу над головой.

Техника исполнения. Глаза закрыть. Дыхание должно быть спокойным и естественным. На вдохе пытаться создать образ энергии (*праны*), пронизывающей руки. На выдохе направлять тепло или приятные колебания по рукам вниз к солнечному сплетению.

Во время выполнения упражнения постоянно произносите мантру “АУМ” (с долгим “м”), сосредотачиваясь только на этих звуках. Почувствуйте как Космическая энергия и вибрация пронизывает и наполняет ваш внутренний мир. При закрытых глазах можно визуализировать (увидеть внутренним зрением) самого себя, пронизанного золотисто-желтым солнечным светом, наполненного качеством солнечного света, можно ощутить тепло и легкую вибрацию.

Важной частью ритуала является мысленное выражение благодарности Солнцу за полученную энергию.

Продолжительность выполнения упражнения 5 - 7 минут.

Итак, общая продолжительность выполнения данного комплекса психоэнергетических упражнений “*Следуйте за Солнцем*” составит от 10 до 17 минут. Желательно данный комплекс упражнений выполнять ежедневно. Лучшим временем суток для этой практики является время восхода Солнца.

* * *

Особенно разноплановым и всесторонним является комплекс **“Упражнений, развивающих энергетический потенциал”** из тибетской йоги “кум-ньяй”, изложенный в книге Б.Ф. Воронина [27]. Упражнения этого комплекса можно по степени сложности разделить на две группы. Упражнения

первой группы предназначены для стимуляции и перераспределения энергии, второй — для развития новых психоэнергетических чувств и ощущений.

Первая группа

Комплекс состоит из 10 статико-динамических упражнений, стимулирующих жизненную энергию организма и уравновешивающих ее с ментальной. Ознакомившись с комплексом, выберите для начала два-три упражнения, которые по вашему мнению наиболее необходимы (используя эффект выбора алгоритма с учетом подсознания). Продолжайте занятия в течении нескольких недель, пока не ощутите пробуждение новых чувств, и только затем приступайте к освоению остальных упражнений.

Выполнять каждое упражнение следует три раза в день по 15 - 20 мин и затем отдыхать 5 - 10 мин, не изменяя позы. Продолжительность занятий составит не менее 60 мин ежедневно. Упражнения 5 - 7 желательно выполнять утром, т.к. в это время они производят наибольший эффект. В процессе освоения комплекса растягиваться следует медленно, ровно дыша, через нос и рот одновременно, мысленно развивая и формируя в себе легкость. Это способствует оптимальному распределению энергии в организме и развитию способности ее ощущать.

Упражнение 1 (расслабление мышц верхней части спины и пробуждение энергии в теле). И.п. — сидя на подушке со скрещенными ногами, руки положить на колени, смотреть вперед. Дышать ровно и мягко через рот и нос. Продолжая смотреть перед собой, правое плечо максимально отведите вперед, а левое — назад. Голову держите прямо. Это движение выполняется очень медленно и должно занять около 15 сек. Повторить движение в обратную сторону.

Упражнение 2 (расслабление мышц шеи и активизация энергии в центре горла). И.п. — то же. Вдохните и медленно поднимите плечи как можно выше. Положение рук при этом может изменяться. Расслабьтесь и, не изменяя положения, попытайтесь еще выше поднять плечи. Немного задержите дыхание и быстро представьте себе, что задняя часть шеи становится очень теплой и расслабляется. Затем медленно выдохните и очень медленно вращайте плечами назад и вниз, сосредотачиваясь на ощущениях, которые возникают в шее и позвоночнике. Живот и руки расслаблены. Продолжайте медленно вращать плечами (по 3 или 9 раз) вперед, вверх, назад, вниз. Затем сделайте еще столько же движений в другую сторону и отдохните, не изменяя позы 5 — 10 мин. Каждое вращение должно продолжаться одну минуту.

Упражнение 3 (активизация энергии в области шеи, головы и плечевых мышц). Выполнять это движение следует очень медленно, дыша через рот и нос одновременно. И.п. — то же. Дышите медленно и ровно. Слегка приоткрыв

рот, очень медленно опускайте подбородок к груди, а затем поднимайте его как можно выше. Повторите движения подбородка несколько раз. Далее так же медленно наклоните голову вправо, затем влево (движение повторить число раз кратное трем — 3, 6 или 9). Закройте глаза и вращайте головой по часовой стрелке, как будто рисуя макушкой большую окружность. Плечи должны быть расслабленны и неподвижны. Освобождайте от напряжения и расслабляйте мышцы шеи. Увеличивайте окружность движений насколько возможно без напряжения. Заканчивая упражнение, замедляйте движения насколько возможно, чтобы они стали почти незаметными. В этот момент попытайтесь осознать свое тело, а также уловить новое ощущение, возникающее в области соединения черепа с шейными позвонками. Стремитесь расширить это чувство, направить его вниз по позвоночнику, а затем распространить по всему телу и за его пределы. Сделайте 3, 6 или 9 вращения по часовой стрелке, затем измените направление движения в обратную сторону. Заканчивая упражнение, замедляйте скорость вращения, пока голова не остановится незаметно для вас.

Упражнение 4 (управление энергией поясницы). Сядьте на подушку, вытяните и немного разведите ноги в стороны. Руки положите на колени, спину держите прямо. Медленно поднимите руки перед собой до уровня плеч, ладонями вниз. Очень медленно, наклоняя туловище вперед, тянитесь руками к пальцам ног. Опуская голову, следите, чтобы она была между руками. Попытайтесь коснуться пальцев ног и начинайте очень медленно возвращаться в вертикальное положение, держа руки вытянутыми перед собой и постепенно поднимая голову. Повторите упражнение очень медленно без напряжения. Возвращаясь в исходное положение, двигайтесь как можно медленнее и расширяйте возникающие чувства. Выполните упражнение 3 или 9 раз, а затем во время отдых попытайтесь усилить и распространить ощущения. В этот момент вы обучаетесь управлять энергией.

Упражнение 5 (освобождение позвонков и осознание энергии тела). Встаньте ровно, ноги слегка расставьте, спина прямая. Дыхание через нос и рот одновременно. Медленно поднимайте руки по направлению вперед и вверх (ладони обращены вперед). Затем наклонитесь вперед, держа ноги расслабленными и прямыми. Голова, туловище и руки двигаются синхронно. Следить, чтобы шея была расслабленна, а голова свободно опущена. Вникните в ощущение, которое при этом возникает в позвоночнике и тыльной стороне ног. Приблизив пальцы рук к полу, на мгновение задержитесь в этом положении, концентрируя внимание на спине, расставив большие пальцы в стороны, полностью выдохнув воздух и сняв напряжение с живота, чтобы не препятствовать распространению энергии.

Медленно вернитесь в исходное положение, продолжая держать голову между руками. Сосредоточьте внимание на горле. Попытайтесь уловить новое ощущение — эта область, как будто освобождается. Достигнув вертикального положения, прогнитесь немного назад, прижимая руки к голове. Ноги должны быть выпрямлены, а низ живота, промежность и половые органы расслаблены. Без напряжения, наклоняясь назад (на выдохе), "откройте" переднюю сторону тела: горло, грудь, живот. Медленно выпрямите шею и спину, концентрируя внимание на основании горла, и попытайтесь уловить возникающее там чувство умиротворения. Сосредоточьтесь на этом чувстве и оставайтесь еще некоторое время в этом состоянии.

Снова наклонитесь вперед, сосредотачиваясь на верхней части спины (место наиболее сильного ощущения энергии), медленно расслабьте живот, шею и спину. Развивайте ощущение энергии при движении корпуса вперед и вниз. Попытайтесь ощутить, как открываются и освобождаются ваши позвонки. Возвращаясь в вертикальное положение, двигайтесь медленно и осторожно, чтобы уловить и устранить напряжение, которое может исходить из какого либо органа. Позвольте полностью проявиться своим ощущениям, сливайтесь с ними, направляя энергию к каждой точке тела. Выполните упражнение 3 или 9 раз и во время отдыха попытайтесь расширить свои чувства и осознать, что в вашем теле появились новые уровни энергии в форме ощущений.

Упражнение 6 (поступление энергии к боковым мышцам туловища). Стоя, ноги на ширине 20 — 25 см, спину держать прямо, руки расслабить и опустить вдоль тела. Вдохнуть через нос и рот и поднять руки вперед и вверх (ладони обращены вперед). Выдыхая, медленно наклонитесь вправо, вытягивая руки и выпрямляя ноги. Расслабьте мышцы талии, шеи и плеч. Приблизьте левую руку к уху, правую немного опустите вниз. Дыхание ровное и плавное через слегка приоткрытый рот.

Вдыхая, возвратитесь в вертикальное положение и, не прерывая движения, наклонитесь в другую сторону, делая выдох. Расслабьте мышцы живота, двигайтесь очень плавно, воспринимая ощущения, возникающие в теле. Сделайте 3 или 9 движений вправо и влево, расслабляясь все больше и больше. Затем, не изменяя позы, отдыхайте 5 — 10 мин, расширяя чувства, вызванные упражнением.

Упражнение 7 (поступление энергии к рукам и сердцу).

Стоя, ноги на ширине 30 см, спину держать прямо, руки расслабить и опустить вниз. Медленно поднимайте руки в стороны и вверх. Пальцы должны быть прямыми, тыльные стороны кистей рук почти соприкасаться. Закройте глаза и ощутите энергию в теле. Расслабьте мышцы бедер и максимально выпрямите позвоночник. Медленно разведите руки в стороны и очень плавно

опустите их. Обратите внимание на характер ощущения при этом движении. Поток энергии будет направляться к сердцу, тепло и энергия сосредотачиваться в руках и кистях. Снова поднимите руки, затратив на это не менее минуты. Исследуйте поток энергии, попытайтесь направить его из центра сердца наружу через пальцы.

Когда руки будут находиться прямо над головой, легко и грациозно вытянитесь вверх, максимально расслабив бедра и ноги. Углубитесь в возникшее ощущение. Повторите упражнение 9 раз, следя, чтобы продолжительность движений в каждом направлении составляла не менее 2 минут. Во время последующего отдыха ощущайте поток энергии как одно целое с дыханием, телом и умом.

Упражнение 8 (стимуляция движения энергии в крестцовой части позвоночника). Встаньте босыми ногами на пол или на землю, спина прямая. Все движения выполняются очень медленно. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, захватив лодыжку этой ноги левой рукой, и приставьте левую ступню к внутренней стороне верхней части бедра. Пятку поместите как можно ближе к промежности, а пальцы левой стопы направьте вниз. Левое колено оттяните в сторону, руки положите на бедра у талии, стойте ровно, смотрите вперед спокойно без напряжения, балансируя и держа мышцы живота расслабленными. Равновесие в позе удерживается за счет концентрации внимания на левом колене. В таком положении надо находиться от 1 до 8 минут.

Не изменяя положения и не теряя равновесия, медленно ослабьте до минимума давление левой ступни на правое бедро и опустите ногу на пол, обращая особое внимание на характер ощущений, которые возникают, когда левая нога приближается к полу и касается его. Повторите упражнение, стоя на левой ноге, а все вместе — три раза. Во время последующего за упражнениями отдыха постарайтесь расширить возникшие ощущения.

Упражнение 9 (стимуляция движения энергии в теле). Стоя, спина прямая, расстояние между ногами произвольное, руки расслаблены и опущены вниз вдоль тела. Дыхание мягкое через рот и нос, глаза закрыты. Медленно освободиться от напряжения во всем теле, в первую очередь в горле и груди. Находясь в таком положении несколько минут, проанализируйте процесс распределения энергии в организме и его влияние на равновесие. Медленно откройте глаза, смотрите прямо вперед и начинайте передвигаться очень медленно, маленькими шагами. Между поднятием ноги и шагом наступает определенная пауза-молчание. Для достижения такой паузы расслабьте мышцы горла, живота, коленей плеч, кистей рук и позвоночника. Стимулируйте возникновение в каждой части тела ощущений покоя и тепла. Шагайте очень

легко, уравновешивая обе стороны тела, дыхание и сознание. Движения изящные и грациозные. Во время движения произносите мантру “ом-ах-хум”. Продолжайте ходьбу в течении 45 мин, максимально ее замедляя. Такая сбалансированная ходьба развивает восприятие движения энергии в теле.

Упражнение 10 (развитие способности ощущать энергию ладонями).

Задание 1. Сядьте на подушку, скрестив ноги, кисти рук положите на колени. Медленно понимайте руки до уровня груди, локти держите согнутыми (ладони обращены вниз). Расслабьте локти слегка разведите их в стороны. Дыша ровно через рот и нос, медленно перемещайте кисти рук вверх и вниз, глаза прикройте. Движения должны быть мягкими, ритмичными и свободными. Движения руками продолжайте до тех пор, пока не почувствуете в ладонях тепло. Расслабьте мышцы плеч и максимально замедлите движения. На этой стадии вы должны почувствовать жар в ладонях, затылке, позвоночнике, груди. Если это ощущение не возникнет, значит нужно выполнять движения еще медленнее.

Расслабьте локти, свободно опустив кисти вниз. Имитируйте прикосновение к “структурной решетке” пространства. Осторожно замедляйте движение, пока оно не станет напоминать пульсацию. Вы должны почувствовать жар в ладонях. Как только возникнут какие либо ощущения в ладонях или пальцах, расположите кисти рук перед собой и медленно поворачивайте ладони кверху, как будто поддерживая ими воздух. Локти прижмите к бокам, а грудь немного выпятите вперед. Медленно сближайте обращенные вверх руки, ощущая жар и энергию в них. Не соприкоснувшись ладонями, разведите кисти рук, пытаясь ощутить движение энергии. Выполните это упражнение 3 или 9 раз.

Задание 2. Локти прижмите к бокам, короткими и сильными движениями быстро сближайте ладони, обращенные вверх. Расслабьте мышцы живота и попытайтесь направить силу вашего тела к кистям рук. Выпрямите и напрягите шею, затем трясите руками как можно быстрее в течении 30 сек — 1 мин. Постепенно замедлите движение и положите кисти на колени. Теперь тыльную сторону кисти одной руки поддержите ладонью другой. Голову слегка наклоните вперед, плечи расслабьте. Представьте, что вы охватываете руками энергию. Отдохните в положении сидя 5 — 10 мин, распространяя возникшие ощущения. Выполняйте это упражнение не десяти раз в течении одной-двух минут и только затем переходите к следующим.

Задание 3. Сядьте, скрестив ноги. Кисти рук положите на колени, дышите ровно через нос и рот. Медленно поднимите руки до уровня груди и выполняйте произвольные синхронные движения кистями рук вверх и вниз или из стороны в сторону, ощущая прохладу или тепло в ладонях. Можно

прибегнуть к различным движениям руками — как будто поднимаете тяжелый предмет, или тянете его к себе, пытаясь уловить форму энергии. Затем медленно начинайте "играть" с энергией — закрутите, потяните, сожмите или рассейте ее. Это упражнение хорошо развивает способность к ощущению энергетических полей кистями рук.

Вторая группа

Упражнения этой группы способствуют развитию способности к восприятию энергетических полей, дают возможность познать новые виды связанных с этим ощущений, расширить и обогатить их. Не пытайтесь анализировать чувства, возникающие в процессе выполнения упражнений, а просто непосредственно учитесь ими управлять. Вначале отберите самостоятельно несколько упражнений, осваивайте их в течении нескольких недель, а затем приступайте к остальным.

Упражнение 1 (для "успокоения" внутренней энергии). Сядьте на подушку со скрещенными ногами, спина прямая, кисти рук — на бедрах у талии. Дыша одновременно через нос и рот, наклониться вперед влево, выполняя круговые движения туловищем. Расслабьте мышцы шеи и свободно опустите голову. Медленно поворачивая туловище, коснитесь лбом левого колена. Попытайтесь приблизить голову к полу, затем к правому колену. Прогните спину, запрокиньте голову назад и смотрите в потолок, медленно двигаясь в левую сторону, сохраняя равновесие и размеренный ритм дыхания. Рот при этом расслаблен и слегка приоткрыт. Находясь в крайнем нижнем положении, полностью выдохните воздух и продолжайте дышать нормально.

Выполнив десять оборотов по часовой стрелке, сделайте столько же в обратную сторону, в крайнем нижнем положении не забывая делать выдох. Это упражнение успокаивает и способствует эффективному отдыху нервной системы. Если такое ощущение возникает на стадии вращения, следует замедлить движение и попытаться углубить это чувство. Закончив упражнение, сядьте в удобную позу со скрещенными ногами, продолжая наблюдать за своими чувствами в течении 5 — 10 мин, углубляя ощущения, вызванные упражнением.

Упражнение 2 (для стимуляции внутренней энергии). Сядьте на подушку со скрещенными ногами, спина прямая, кисти рук на коленях. Сосредоточьте внимание в области пупка и начинайте делать круговые движения животом против часовой стрелки. Выполняйте упражнение очень медленно, глубоко погружаясь в возникшее чувство. Грудь должна двигаться синхронно с животом. Дышите мягко через нос и рот одновременно. Во время выполнения упражнения происходит массаж внутренних органов. Движения выполняются в течении нескольких минут, затем повторяются в противоположную сторону.

Попытайтесь максимально их замедлить и добиться, чтобы массаж внутренних органов осуществлялся не только движением, но также мысленными импульсами и ощущениями. Закончив упражнение, отдохните, не изменяя позы, позволяя чувствам пронизывать каждую клетку организма. Чем дальше распространяется переживаемое чувство за пределы тела, тем глубже связь с окружающей энергией.

Упражнение 3 (для активной энергетической стимуляции позвоночника). Сядьте на подушку со скрещенными ногами, спина прямая, колени широко расставить, кисти рук положить на бедра у талии, пальцы направить вперед. Упирайтесь руками в бедра и толкайте кисти рук так, чтобы руки выпрямлялись, а плечи поднимались. Максимально подняв плечи, расслабьте мышцы всего тела и попытайтесь еще немного приподнять плечи. Втяните шею, касаясь подбородком груди. Дышите легко и ровно через нос и рот. Мышцы горла и живота полностью расслабить. Оставайтесь в такой позе в течении 3 - 5 мин, направляя поток энергии в область живота и груди. Мыслительным усилием удерживайте энергию в этих местах.

Очень медленно опустите плечи, снимая с них напряжение. Не делайте плечами никаких других движений. Руки должны быть расслаблены, локти чуть согнуты. Весь процесс расслабления должен продолжаться не менее 1 мин. Ощутите движение энергии от шеи вниз по позвоночнику до крестца. Во время выполнения упражнения в первый раз, поток энергии вначале направится вниз, затем вперед и вверх к горлу, а затем снова по позвоночнику вниз. Со временем надо научиться направлять энергию в любую часть тела.

Выполните упражнение три - девять раз, стараясь как можно больше расслабиться. Отдыхайте в положении сидя в течении 10 - 15 мин, расширяя границы своего восприятия.

Упражнение 4 (для снятия усталости и напряжения глаз). Сядьте на подушку со скрещенными ногами, спина прямая, кисти рук положите на колени, все пальцы соедините, локти разверните в стороны. Медленно опускайте голову вперед и вниз, приближая подбородок к груди. Верхнюю часть туловища медленно наклоняйте вперед, насколько это возможно, крепко прижимая руки к коленям и толкая локти немного вперед. Мягко втяните живот к позвоночнику и удерживайте его в таком положении, дыша через нос и рот одновременно. При этом должно возникнуть ощущение, что с каждым вдохом и выдохом как бы “открываются” “расширяются” различные группы позвонков — между лопатками, в средней и нижней частях спины, крестце. Достигнув крайнего нижнего положения при наклоне, сконцентрируйтесь на основании позвоночника. Попытайтесь почувствовать в этой области тепло и представить,

что там образуются отверстия. Распространите возникшее ощущение по всему телу. Оставайтесь в таком положении 3 - 5 мин.

Прежде чем возвратиться в исходное положение, измените положение рук — направьте пальцы вперед и, выпрямившись, крепко прижмите руки к ногам. Напряжение может вызвать легкую вибрацию в теле. Задержитесь в этом положении и отметьте все, что чувствуете в данный момент. Очень медленно сбросьте напряжение и в течении 5 мин сидите спокойно, развивая возникшие чувства. Выполните три или девять упражнений, отдыхая после каждого 5 мин. Завершив все упражнения, желательно оставаться в исходной позе в течении 10 - 15 мин, продолжая расширять границы своего восприятия.

Упражнение 5 (для снятия психологического напряжения). Сядьте на кончик прямого стула, ступни поставьте на расстоянии 50 - 60 см, носки разведите в стороны. Руки положите за спиной на сидение, пальцы направьте к себе. Дыхание легкое и ровное через нос и рот. Выгните назад позвоночник и шею, позволяя открыться рту. Задержитесь в таком положении от 30 сек до 3 мин, затем очень медленно выпрямите позвоночник и шею, воспринимая новые ощущения и прислушиваясь к ним. Вы можете почувствовать тепло в области затылка и основания позвоночника. Продолжайте сидеть неподвижно в течении нескольких минут, держа руки на коленях и распределяя ощущения по всему телу. Затем повторите упражнение два-три раза, отдыхая 5 - 10 мин.

Упражнение 6 (для снятия напряжения в верхней части спины и стимуляции ощущений). Сядьте на подушку со скрещенными ногами, руки положите на колени, ладони обратите кверху, расслабьте мышцы груди и живота. Шею немного опустите вниз. Снимите напряжение в позвоночнике и поднимите руки над головой так, чтобы ладони были направлены вперед и скрещены в запястье, но не касались друг друга, а правая рука находилась впереди левой. Представьте, что обхватываете руками огромный шар энергии, находящийся перед вами.

Подведя руки снизу под шар, скрестите запястья, не соприкасаясь ими и держа правую кисть над левой так, чтобы ладони развернулись вперед. Не прерывая движения, медленно и изящно поднимите скрещенные руки вверх, не соединяя их. Снова начните движение руками по окружности, как бы охватывая шар сверху. Повторите упражнение три или девять раз. При каждом движении расслабляйтесь все больше, распространяя чувства по всему телу. Дышите мягко через нос и рот одновременно. Расслабьте мышцы живота и груди. Закончив упражнение, положите руки на колени и продолжайте 10 - 15 мин сидеть, расширяя ощущение энергии в теле.

Упражнение 7 (для стимуляции энергии в пояснице и снятия напряжения в шейных позвонках). Встаньте коленями на пол, бедра вертикально. Поднимите

правое колено и поставьте правую ступню на пол. Пальцы правой ноги отодвинуть на 10 - 15 см вправо от левого колена. Сядьте на левую пятку и поставьте правую пятку на пол. Положите ладони на пол по сторонам от коленей. Кисти рук, левое колено и правая нога должны находиться на одной линии. Опустите голову и поднимите таз, стоя только на пальцах левой ноги. Упираясь ладонями о пол, поднимите грудь как можно выше и смотрите вверх на потолок. Задержитесь в этой позе 15 - 30 сек, дыша через нос и рот одновременно и концентрируя внимание на спине. Затем медленно наклоните голову. Она должна быть свободно опущена. Слегка поднимите таз и сильно прижмите обе руки, левое колено и правую стопу к полу. Оставайтесь в этом положении 15 - 30 сек. Медленно снимите напряжение, выпрямите левую стопу и сядьте в позу со скрещенными ногами на несколько минут. Перемените положение ног и повторите упражнение три раза, несколько минут отдыхая между каждым повторением. В конце всего упражнения посидите еще 5 - 10 мин, углубляя воспринимаемые чувства.

Упражнение 8 (для осознания движения энергии и укрепления сил). Встать прямо, ноги расставить, руки опустить вдоль тела. Медленно поднимите руки перед собой немного выше уровня плеч. Кисти обратите тыльной стороной друг к другу на расстоянии 6 - 7 см, пальцы выпрямите. Представьте, что перед вами лежат металлические бруски, которые надо сдвинуть в стороны. Толкайте их ладонями, пока руки не окажутся чуть-чуть позади плеч. Дыхание ровное и легкое через нос и рот одновременно. Расслабьте мышцы живота и груди и сконцентрируйтесь на основании позвоночника.

Теперь представьте, что бруски лежат перед тыльной стороной кисти. С усилием сводите руки вперед, возвращаясь в исходное положение. Мысленно отметьте, сколько усилий вам потребовалось в первом и втором случаях. Ощутите энергию, которая окружает ваши руки, продолжая концентрироваться на основании позвоночника. Очень медленно снимите напряжение рук и опустите их вдоль тела. Продолжайте стоять в течении 2 мин, расширяя ощущение энергии. Повторите упражнение три - девять раз, чередуя их с отдыхом в течении 2 мин. Выполнив все упражнение, посидите 5 - 10 мин, ощущая протекающую по телу энергию.

Упражнение 9 (для устранения препятствий в энергетических каналах-меридианах нижней части тела). Встаньте прямо и устойчиво, ноги широко расставить, носки направлены немного в стороны, руки положите на бедра, большие пальцы обратите к центру окружности талии. Дыхание мягкое, одновременно через нос и рот. Мышцы плеч расслабить. Согните колени и, удерживая вертикальное положение туловища, опускайте таз до тех пор, пока не займете такое положение, при котором ноги начнут немного вибрировать (в

результате активизации энергии). Подбирая это положение, возможно придется сближать ноги, поднимать или опускать таз. Спину при этом держать прямо, а массу тела поровну распределить между обеими ногами. Когда вы опускаетесь, то можете почувствовать, что напряжение какой-то части тела мешает движению. Мысленно снимите это напряжение и продолжайте опускать таз. Найдите нужное положение и задержитесь в нем 15 сек. После этого медленно выпрямите ноги, плотнее сдвиньте ступни, расслабьте руки и расширяйте свое ощущение внутренней энергии. Повторите упражнение три раза, отдыхая после каждого повторения. После этого в течении 5 - 10 мин продолжайте расширять и усиливать энергетические ощущения...

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основная задача нашей книги заключалась в том, чтобы изложить различные вопросы, связанные с психоэнергетическими возможностями человека в достаточно целостном виде: от истории вопроса и современных теорий до возможностей развития и использования. Такого рода попытка осуществляется впервые. Поэтому естественно, что некоторые аспекты данной проблемы могли и не найти свое отражение в данном издании в связи с его ограниченным объемом, а другие отражены недостаточно полно или точно. Это связано с тем, что, во-первых, при написании работы использовалось большое количество источников различных авторов, чьи взгляды на ряд вопросов имели определенные противоречия, а, во-вторых, многие вопросы по данной проблеме остаются пока за фокусом внимания современной науки.

Но из всего изложенного материала, очевидно, что в связи с неординарным значением психоэнергетического уровня для различных аспектов жизнедеятельности человека, его дальнейшее изучение представляет безусловный интерес. Именно в использовании резервов психоэнергетики кроются дополнительные возможности духовного роста человека и увеличения эффективности выполнения им различных видов деятельности. В связи с этим мы надеемся, что данная книга окажется полезной как для научных работников различного профиля, так и для широкого круга читателей, которые самостоятельно занимаются развитием своих психоэнергетических возможностей.

Ноябрь 1997 г.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. — Новосибирск: Наука, 1979. — 272 с.
2. Абеляр Т. Магический переход. — К.: “София”, Ltd., 1994. — 320 с.
3. Авраменко Р.Ф., Николаева В.И. Голографические свойства гиперсферы // Проблемы голографии. — М., 1975, Вып. № 6. — С. 64 — 75.
4. Авраменко Р.Ф., Балубова Д.В., Николаева В.И., Пушкин В.Н. Информационная энергетика и гипотеза волновой психофизики // Электропунктура и проблемы информационно-энергетической регуляции деятельности человека. — М., 1976. — С. 169 — 185.
5. Авраменко Р.Ф., Николаева В.И., Пушкин В.Н. К вопросу об информационном взаимодействии изолированных систем без передачи энергии // Вопросы психогигиены, психофизиологии, социологии труда в угольной промышленности и психоэнергетики.— М., НТГО, 1980. — С. 341 — 357.
6. Авраменко Р.Ф., Николаева В.И. К волновой концепции биоэнергетики // Методы рефлекторной диагностики, терапии, и реабилитации для совершенствования оздоровительной работы в угольной промышленности. — М., ЦНИИЭИ уголь, 1983. — С. 135 — 138.
7. Адаменко В.Г. Психоэнергетика и экстрамоторные функции организма // Психическая саморегуляция (Выпуск 2). — Алма-Ата, 1974. — С. 311 — 313.
8. Адаменко В.Г. О возможном механизме передачи экстрасенсорной информации // Психическая саморегуляция (Выпуск 3). — М., 1983. — С. 234 — 236.
9. Агашин Ф.К. Биопотенциальная энергия // Теория и практика физической культуры. — 1979, № 3. — С. 48.
10. Агашин Ф.К. Структуризация биопотенциальной энергии в волновых биомеханических процессах // Вопросы психогигиены, психофизиологии, социологии труда в угольной промышленности и психоэнергетики.— М., НТГО, 1980. — С. 223 — 229.
11. Акимова Н.А., Ангушев Г.И., Венчунас Л.В. Электрофизиологическая реакция растения на изменения психологического состояния человека // 8-й научно-технический семинар “Контроль состояния человека-оператора”. — М., 1975. — С. 137 — 143.
12. Алексеев Н.Г. Энергоэнтропика. — М.: Знание, 1983.— 180 с.

13. Алешин А.В., Кудин Е.М. Эффект “стоячих волн” при исследовании “биополей” // Всесоюз. науч. сессия посв. дню радио (26-я). — ч.1. — М, 1981. — С. 113.
14. Андреев О. Программа “четвертое измерение” // Наука и религия. — 1994, № 5. — С. 44 — 45, № 9. — С. 60.
15. Андреев О. Программа “шестое чувство” // Наука и религия. — 1995, № 1. — С. 57 — 56.
16. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем. — М.: Наука, 1980 — 197 с.
17. Бехтерев В.М. Об опытах над мысленным воздействием на поведение животных // Вопросы изучения и воспитания личности. — Вып. 2. — Петроград: Гос. изд-во, 1920. — С. 232 — 265.
18. Бондаренко Е.Г., Сочеванова В.Н. Исследование взаимодействия интегрального излучения человека с объектами живой и неживой природы // Сборник работ по прикладной парапсихологии. — Л.: ЛЦНТИ, 1990. — С. 27 — 28.
19. Буланов Л. Чакры в индо-буддийской культуре // Наука и религия. — № 2, 1995. — С. 56 — 57.
20. Васильев Л.Л. Внушение на расстоянии. — М.: Госполитиздат, 1962. — 160 с.
21. Васильев Л.Л. Таинственные явления человеческой психики. — М.: Госполитиздат, 1963. — 168 с.
22. Васильев Л.Л. Об экстрасенсорных восприятиях с точки зрения физиолога. — Парапсихология и психофизика, 1992, № 6(8). — С. 28 — 39.
23. Вэндань М. Три важнейшие составляющие занятий цигун // Цигун и спорт. — 1993, № 4. — С. 15 — 21.
24. Вернадский В.И. Биосфера и ноосфера. — М.: Наука, 1989. — 261 с.
25. Винокуров И., Гуртовой Г. Психотронная война // Наука и религия. — 1994, № 7. — С. 38 — 43.
26. Волченко В.Н., Дульнев Г.Н., Крылов К.И., Кулагин В.В. Измерение экстремальных значений физических полей человека—оператора // Технические аспекты рефлексотерапии и системы диагностики. — Калинин: Калининский гос. университет, 1984. — С. 53 — 59.
27. Воронин Б.Ф. Восточные психотренинговые системы. — К.: Лыбидь, 1992. — 184 с.
28. Геллер У., Плейфайр Г. Моя история; Эффект Геллера / Пер. с англ. В.И. Толстого.— М.: СП “Соаминко”, 1991. — 576 с.
29. Глушков В.М. О возможных особенностях физических полей биосистем // Кибернетика. — 1981, № 3. — С. 105 — 106.

30.Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. — М: Политиздат, 1989. — 284 с.
31.Гринвелл Б. Энергия трансформации. — К.: “София”, 1996. — 448 с.
32.Гуляев П.И. Электрические процессы коры головного мозга человека. — Л.: ЛГУ, 1960. — 118 с.
33.Гуляев П.И. Парабиотическая природа нервного импульса (сообщение об открытии аурального поля) // Симпозиум “Механизмы местной реакции и распространяющиеся возбуждения”. — Л., 1967. — С. 9 — 11.
34.Гуляев П.И., Заботин В.И., Шлиппенбах Н.Я., Егоров В.Н., Момонова О.В. Ауральное поле в свете развития представлений А.А.Ухтомского о роли биологических электромагнитных полей // Механизмы нервной деятельности. — Л.: ЛГУ, 1977. — С. 127 — 137.
35.Гуляев Ю.В., Годик Э.Э. Физические поля биологических объектов. — Вестник АН СССР, 1983, № 8. — С. 118 — 125.
36.Гуляев Ю.В., Годик Э.Э. Радуга физических полей // Энергия. — 1986, № 12. — С. 39 — 43.
37.Гурвич А.Г. Теория биологического поля. — М.: Госиздат, 1944. — 155 с.
38.Гурвич А.Г. Избранные труды. — М.: Медицина, 1977. — 352с.
39.Гурджиев Г.И. Беседы с учениками. — К.: “Преса України”, 1992. — 176 с.
40.Гусарова Ю.Н. Лечение биополем // Наука и религия. — 1995, № 8. — С. 36 — 38, № 9. — С. 60 — 61; 1996, № 4. — С. 48, № 5. — С. 56 — 57.
41.Давид-Неэль А. Побеждая стужу // Наука и религия. — 1989, № 11.— С. 56—57.
42.Давиташвили Д.Ю. Слушаю свои руки. — М.: “ФиС”, 1988. — 176 с.
43.Дворкин Р.Л., Ярошенко Н.Г. Исследование оптической составляющей биополя // Всесоюз. науч. сессия посв. Дню радио (26-я). — ч.1. — М, 1981. — С. 110 — 111.
44.Джан Р. Нестареющий парадокс психофизических явлений: инженерный подход. — ТИИЭР, т. 70., № 3, 1982. — С. 64 — 104.
45.Дождиков В. От спиритизма к уфологии и психотронике. — Наука и религия. — 1993, № 4. — С. 28 — 29.
46.Докучаев В.И. Электрические поля зарядового эквивалента, генерируемого живым организмом // Физизико-математ. и биологические проблемы действия ЭМП и ионизация воздуха. — М.: Наука, 1973, т.1. — С. 123 — 124.
47.Докучаев В.И. О генерации внешних квазистационарных электрических полей живых организмов // Методы рефлекторной диагностики, терапии, и реабилитации для совершенствования оздоровительной работы в угольной промышленности. — М., ЦНИИЭИ уголь, 1983. — С. 120 — 134.

48. Доннер Ф. Жизнь-в-сновидении. — К.: “София”, Ltd., 1994. — 352 с.
49. Дылдыкова В.С. Тибетская литература. — М.: Наука, 1986. — 239 с.
50. Дубров А.П. Геомагнитное поле и жизнь.— Л.: Гидрометиоиздат, 1974. — 175с.
51. Дубров А.П. Симметрия функциональных процессов. — М.: Знание, 1980. — 64 с.
52. Дубров А.П. Экстрасенсорика и современная наука // Феномен “Д” и другие. — М.: Политиздат, 1991. — С. 5 — 10.
53. Дубров А.П., Пушкин В.Н. Парапсихология и современное естествознание. — М.: СП “Соаминко”, 1989. — 280 с.
54. Дубровский Д.М. Психические явления и мозг. — М.: Наука, 1971. — 396 с.
55. Дульнев Г.Н. Методологический подход и исследованию энерго-информационных воздействий человека с объектами живой и неживой природы // Сборник работ по прикладной парапсихологии. — Л.: ЛЦНТИ, 1990. — С. 2 — 7.
56. Жуйтин В. Основы шаолиньской системы цигун // Цигун и спорт. — 1993, № 1. — С. 23 — 27.
57. Зинченко В.П., Леонтьев А.Н., Ломов Б.В., Лурия А.П. Парапсихология: фикция или реальность? // Вопросы философии. — 1973, №9. — С. 128 — 136.
58. Злоказов В.П., Пушкин В.Н., Шевчик Э.Д. Биоэнергетические аспекты соотношения образа восприятия с воспринимаемым объектом // Вопросы психогигиены, психофизиологии, социологии труда в угольной промышленности и психоэнергетики. — М.: НТГО, 1980. — С. 358 — 368.
59. Иваненко К.И. О некоторых альтернативных биологических теориях // Психическая саморегуляция (Выпуск 3). — М., 1983. — С. 290 — 294.
60. Игнатенко А.В., Годованец В.А. Азбука экстрасенса. — Луцк: “Феномен”, 1991. — 96 с.
61. Ильинский А.П., Ильинская Л.С., Короп А.В., Красавцева С.А. Психоэнергетическая активность и интенсификация продуктивного мышления // Психическая саморегуляция (Выпуск 3). — М., 1983. — С. 296 — 298.
62. Инюшин В.М. Биоплазма как матрикс биополя и новый экспериментальный подход к проблеме психоэнергетики // Психическая саморегуляция (Выпуск 1). — Алма-Ата, 1973. — С. 359 — 356.
63. Инюшин В.М. Биоплазма и ее излучения // Психическая саморегуляция (Выпуск 2). — Алма-Ата, 1974. — С. 330 — 336.

64. Инюшин В.М. Познание биогенетической структуры — горизонт нового мышления // Вопросы биоголоники (сборник научных трудов). — Алма-Ата: Казах. унив-т, 1990. — С. 3 — 14.
65. Инюшин В.М., Ромен А.С., Семыкин В.А., Беклемишев И.Б. К вопросу о регистрации излучений биологической природы при самовнушении // Психическая саморегуляция (Выпуск 1). — Алма-Ата, 1973. — С. 371 — 374.
66. Инюшин В.М., Хрущев В.А. "Активные точки" кожи как проявление сущности малоизвестных свойств организма // Психическая саморегуляция (Выпуск 1). — Алма-Ата, 1973. — С. 375 — 382.
67. Инюшин В.М., Беклемишев И.Б., Семыкина В.А., Тлеубаев К.К., Об эффекте излучения ультрафиолета живыми тканями при взаимодействии с красным светом // Психическая саморегуляция (Выпуск 2). — Алма-Ата, 1974. — С. 338 — 336.
68. Инюшин В.М., Киреева Л.А. Биорадиография — метод индикации биологического поля // Психическая саморегуляция (Выпуск 2). — Алма-Ата, 1974. — С. 338 — 343.
69. Инюшин В.М., Ромен А.С., Ткаченко Н.Г., Хрущев В.А., Морозов Г.И., Коваль А.Д. К объективной регистрации утомления // Психическая саморегуляция (Выпуск 2). — Алма-Ата, 1974. — С. 343 — 346.
70. Инюшин В.М., Чекуров П.Р. Биостимуляция лучом лазера и биоплазма. — Алма-Ата: Казахстан, 1975. — 120 с.
71. Инюшин В.М., Борхсениус В.С., Киреева Л.А. Способ получения изображении биологических объектов. — Авторское свидетельство № 512452, 1976 г.
72. Инюшин В.М. О некоторых аспектах направленной саморегуляции и регуляции психического состояния человека с позиции биоэнергетики организма // Психическая саморегуляция (Выпуск 3). — М., 1983. — С. 25 — 28.
73. Искаков Б.И. Квантово-статистическое моделирование биоэнергетических явлений и лептонная гипотеза о природе физических полей биообъектов // Проблемы статистики и эконометрического моделирования. — М.: МИНХ им. Г.В.Плеханова, 1987. — С. 3 — 27.
74. Искаков Б.И. Квантово-статистическая биоинформатика и лептонно-электромагнитная (ЛЭМ) гипотеза // Проблемы статистики и эконометрического моделирования. — М.: МИНХ им. Г.В.Плеханова, 1988 — С. 134 — 158.
75. Кажинский Б.Б. Передача мыслей. — М.: АССНАТ. — 1923.
76. Кажинский Б.Б. Биологическая радиосвязь. — К.: АН УССР, 1962. — 168 с.

77. Казначеев В.П. Учение В.И. Вернадского о биосфере и ноосфере. — Новосибирск: Наука, 1989. — 248 с.
78. Казначеев В.П. Психоэтика — путь выживания человечества? — Наука и религия. — 1994, № 7. — С. 43.
79. Казначеев В.П., Михайлова Л.П. Биоинформационная функция естественных электромагнитных полей. — Новосибирск: Наука, 1985. — 181 с.
80. Казначеев В.П., Спирин Е.А. Феномен человека: Комплекс социоприродных свойств // Человек в системе наук. — М: Наука, 1989. — С. 121 —123.
81. Казначеев В.П., Спирин Е.А. Космопланетарный феномен человека: Проблемы комплексного изучения. — Новосибирск: Наука, 1991. — 304 с.
82. Кандыба Д.В. Тайные возможности человека. — Р/нД: “Феникс”, 1995. — 544 с.
83. Кандыба Д.В. Техника мысленного гипноза. — Р/нД: “Феникс”, 1995. — 576 с.
84. Кандыба Д.В. Универсальная техника гипноза. — Р/нД: “Феникс”, 1995. — 544 с.
85. Кандыба Д.В. Тайны человеческой психики. — СПб: “Каро”, 1996, т.1 — 206 с, т.2 — 297 с.
86. Кандыба Д.В., Кандыба В.М. Управляемый медитативный аутотренинг. — М.: “Медицина”, 1990. — 200 с.
87. Кандыба В.М. Эмоциональный гипноз. — СПб: “Лань”, 1997. — 512 с.
88. Карагулла Ш. Прорыв к творчеству. — Наука и религия., 1994, № 7. — С. 44 — 48.
89. Карпухина А.М. Биоэнергетический подход к контролю и регуляции психофизиологического состояния человека // Психическая саморегуляция (Выпуск 3).— Москва, 1983. — С. 307 — 310.
90. Карпухина А.М. Психологические и психофизиологические пути повышения эффективности деятельности. — Киев: Знание, 1990. — 20 с.
91. Кастанеда К. Учение дона Хуана. Отдельная реальность. Путешествие в Истклан. — К.: “София”, Ltd., 1992 . — 736 с.
92. Кастанеда К. Сказки о силе. Второе кольцо силы. — К.: “София”, Ltd., 1992. — 608 с.
93. Кастанеда К. Дар Орла. Огонь изнутри. — К.: “София”, Ltd., 1993. — 512 с.
94. Кастанеда К. Искусство сновидения. — К.: “София”, Ltd., 1993. — 320 с.
95. Каструбин Э.М. Трансовые состояния и “поле смысла”. — М.: “КСП”, 1995. — 228 с.
96. Кернейц С. Йога для запада. — К.: Пресса Украины, 1992. — 110 с.

97. Ким Л.Б. Этот загадочный цигун. — Наука и религия. — 1994, № 1. — С. 44 — 45, № 2. — С. 42 — 45, № 5. — С. 32 — 34, № 7. — С. 44 — 45.
98. Киреева Л.А. Биорадиография (новый метод оценки биоэнергостатуса) // Психофизиологическое состояние человека и информативность биологически активных точек кожи. — Киев, 1979. — С. 33 — 34.
99. Китайская цигун-терапия: Пер. с англ. — М.: Энергоатомиздат, 1991. — 208 с.
100. Коган И.М. Информационный анализ экспериментов по телепатической связи // Радиотехника. — 1968. — т.23, № 3. — С. 87 — 92.
101. Колодный Л.Е. Феномен “Д” // Феномен “Д” и другие. — М.: Политиздат, 1991. — С. 5 — 10.
102. Крохалев Г.П. Формирование глазом в пространстве зрительных галлюцинаций // Проблемы биоэнергетики организма и стимуляции лазерным излучением. — Алма-Ата, 1976. — С.27.
103. Кузин А.М. Молекулярные механизмы биологического действия радиации высоких энергий. — М.: Наука, 1969. — 207 с.
104. Кузин А.М. Структурно-метаболическая гипотеза в радиобиологии. — М.: Наука, 1970. — 187 с.
105. Кузнецов П. Г. Проблема жизни и второй закон термодинамики // Философская энциклопедия. — Т. 2. Дизъюнкция-комическое. — М.: Сов. энциклопедия, 1962. — С. 133-134..
106. Кузьмин С.В. Влияние занятий цигун на здоровье и развитие экстрасенсорных способностей занимающихся // Цигун и спорт. — 1996, № 2. — С. 40 — 41.
107. Кулагин В.В. Феномен “К” // Феномен “Д” и другие. — М.: Политиздат, 1991. — С. 107 — 221.
108. Кулин Е.Т. Биоэлектретный эффект // Докл. АН БССР, 1973, т.17, № 9. — С. 867 — 871.
109. Кулин Е.Т. Биоэлектретный эффект. — Минск: Наука и техника, 1978. — 220 с.
110. Кэдлер П. Око возрождения. — К.: “София”, 1996. — 96 с.
111. Лазарев П.П. Физико-химические основы высшей нервной деятельности. — М., 1922.
112. Лах Ман Чун Г.Е. Эта замечательная йога. — М.: ФиС, 1992.— 176 с.
113. Левинсон Ю.М., Левинсон М.Ю. Целительство: пути и возможности. — М.: “Аверс”, 1993. — 336 с.
114. Лидоренко Н.С., Кирлиан С.Д. Особенности и перспективы диагностики биообъектов с помощью “эффекта Кирлиан” // Психофизиологическое

состояние человека и информативность биологически активных точек кожи. — Киев, 1979. — С. 43 — 44.
115. Лувсан Г. Очерки методов восточной рефлексотерапии. — Новосибирск: “Наука”, 1991. — 432 с.
116. Лэтянь Ч. Грядет новая эра // Цигун и спорт. — 1992, № 2/3. — С. 3 — 4.
117. Малахов Г.П. Целительные силы. — Т.2 Биосинтез и биоэнергетика. — СПб: АО “Комплект”, 1994. — 312 с.
118. Марачев А.Г., Хромов Л.Н. Об изоморфизме трех составляющих биоэнергетизма человека // Психическая саморегуляция (Выпуск 3).— Москва, 1974. — С. 335 — 337.
119. Меделяновский А.Н. О биологическом содержании понятия информации // 3-я Всесоюзная конференция по биологической и медицинской кибернетике. — Москва-Сухуми, 1978. — т.1. — С. 160 — 164.
120. Меделяновский А.Н. Резонансные характеристики функционального состояния нервной системы // Всесоюз. науч. сессия посв. дню радио (26-я). — ч.1. — М., 1981. — С. 130 — 132.
121. Меделяновский А.Н. Предпосылки к построению научной теории возможностей человека // Методы рефлекторной диагностики, терапии, и реабилитации для совершенствования оздоровительной работы в угольной промышленности. — М.: ЦНИИЭИ уголь, 1983. — С. 60 — 105.
122. Меделяновский А.Н. Экстрасенсорика как современная наука // Предисл. к кн. Д.Ю.Давиташвили “Слушаю свои руки”. — М.: ФиС, 1989. — С. 3 — 15.
123. Мин Ч. Коротко о цигун // Цигун и спорт. — 1991, № 1. — С. 9 — 10.
124. Миры Карлоса Кастанеды. Дайджест № 1. — К.: “София”, Ltd., 1996. — 224 с.
125. Миры Карлоса Кастанеды. Дайджест № 2. — К.: “София”, Ltd., 1996. — 196 с.
126. Миры Карлоса Кастанеды. Дайджест № 3. — К.: “София”, Ltd., 1996. — 192 с.
127. Митрохин Л.Н. Философы и религия // Вопросы философии. — 1989. — № 9. — С. 16 — 35.
128. Михайлов С.П. Дистанционное воздействие человека на крутильные весы // Парапсихология и психофизика. — 1992, № 4(6). — С. 51 — 54.
129. Муромцев В. В чакрах нейтрино? // Наука и религия. — 1993, № 2, — С. 57.
130. Момот В. Мистическое искусство ниндзя. — К.: “София”, 1995. — 352 с.
131. Николаев Л.А. Основы физической химии биологических процессов. — М.: Высш. шк., 1971. — 268 с.

132. Нурик Л.Ф. О Диалектико-материалистическом понимании психоэнергетики // Психическая саморегуляция (Выпуск 3).— М., 1983. — С. 347 — 349.
133. Пахомов А.Г. На что реагируют крутильные весы // Парапсихология и психофизика. — 1992, № 4(6). — С. 54 — 59.
134. Петров Н. Самовнушение в древности и сегодня. — М.: Прогресс, 1986. — 140 с.
135. Петров Ф.П. Действие электромагнитного поля низкой частоты на высшую нервную деятельность // Труды института физиологии им. И.П.Павлова. — Т. 1. — 1952. — С. 369.
136. Поляков В.Б. Некоторые новые методы дистантного обнаружения напряженности работы оператора // Сборник работ по прикладной парапсихологии. — Л.: ЛЦНТИ, 1990. — С. 19 — 23.
137. Пресман А.С. Электромагнитные поля в природе. — М.: Наука, 1968. — 320 с.
138. Прибрам К. Языки мозга. — М.: Прогресс, 1976. — 380 с.
139. Проблемы кожно-оптической чувствительности: Ученые записки Свердловского педагогического института. — Вып. 33 — Свердловск, 1965. — 204 с.
140. Прокофьев И. Уроки биолокации // Наука и религия. — 1994, № 1. — С. 46 — 47.
141. Пушкин В.Н. Психологические возможности человека. — М.: “Знание”, 1972. — 64 с.
142. Пушкин В.Н. “Нет”! — парапсихологии // Техника и наука. — 1974, № 9. — С. 26 —27, 34.
143. Пушкин В.Н. Энергетическая регуляция психической деятельности — комплексная проблема современной науки // Вопросы психогигиены, психофизиологии, социологии труда в угольной промышленности и психоэнергетики. — М., НТГО, 1980. — С. 157 — 163.
144. Пушкин В.Н. О материальной основе отражения действительности человеком // Вопросы психогигиены, психофизиологии, социологии труда в угольной промышленности и психоэнергетики. — М., НТГО, 1980. — С. 326 — 340.
145. Пушкин В.Н., Ермолаева-Томина Л.Б., Ермолаев О.Ю., Никифоров В.Г., Шавырина Т.В. Электропунктура и психофизиология // Электропунктура и проблемы информационно-энергетической регуляции деятельности человека. — М., 1976. — С. 66 — 119.
146. Рейнуотер Д. Это в ваших силах. — М.: Прогресс, 1992. — 240 с.

147. Ромен А.С. Психоэнергетика и ее некоторые возможности // Психическая саморегуляция (Выпуск 1).— Алма-Ата, 1973. — С. 355 — 358.
148. Ромен А.С., Инюшин В.М. К объективированию (с учетом возможностей биоэнергетики) изменений, вызванных эндогенным и экзогенным воздействием // Психическая саморегуляция (Выпуск 1). — Алма-Ата, 1973. — С. 395 — 400.
149. Ромен А.С. Психоэнергетическая активность и ее внутреннее и внешнее проявление // Психическая саморегуляция (Выпуск 2). — Алма-Ата, 1974. — С. 301 — 311.
150. Ромен А.С., Ткаченко Н.Г. О некоторых энергетических изменениях в организме // Психическая саморегуляция (Выпуск 2). — Алма-Ата, 1974. — С. 352 — 356.
151. Рубцова Л. Обыкновенная Джуна // Наука и религия. — № 3, 1989. — С. 17.
152. Сафонов В.И. Нить Ариадны. — М.: ФиС, 1990. — 301 с.
153. Сборник работ по прикладной парапсихологии. — Л.: ЛЦНТИ, 1990. — 70 с.
154. Сент-Дьерди А. Введение в субмолекулярную биологию. — М.: Наука, 1964. — 139 с.
155. Сент-Дьерди А. Биоэлектроника. — М.: Мир, 1971. — 79 с.
156. Сергеев Г.А. Методология психотроники // Second Intern. Congress on Psychotronic Research, June 30 - July 4. — 1975. — S. 9 — 24.
157. Силантьева И. Грим души // Наука и религия. — № 5, 1993. — С. 4 — 7.
158. Синь Я. Я стремлюсь утвердить новое понимание цигун // Цигун и спорт. — 1993, № 1. — С. 10 — 15.
159. Сочеванов Н.Н. Некоторые особенности биофизического поля людей и растений // Вопросы психогигиены, психофизиологии, социологии труда в угольной промышленности и психоэнергетики.— М., НТГО, 1980. — С. 389 — 311.
160. Сперанский С.В. Телепатия у мышей? Экстраординарная передача информации // Химия и жизнь. — 1975, № 1. — С. 83 — 85.
161. Станюкович К.П. Гравитационное поле и элементарные частицы. — М.: Наука, 1965. — 212 с.
162. Табеева Д.М. Руководство по иглорефлексотерапии. — М.: Медицина, 1980. — 560 с.
163. Тулку Т. Основы релаксации. — К.: “Гарт”, “Лотана”, 1994. — 256 с.
164. Уодингтон К. Морфогенез и генетика. — М.: Знание, 1954. — 127 с.
165. Хенкин Б., Уоллис Э. Искусство психического исцеления. — К.: Пресса Украины, 1992. — 170 с.

166. Урманцев Ю.А. Специфика пространственно-временных отношений в живой природе // Пространство, время, движение. — М.: Наука 1971. — 215 —241.
167. Фальков В.А., Кесельман Э.М. Исследование воздействия подготовленного оператора на показания рычажных весов // Сборник работ по прикладной парапсихологии. — Л.: ЛЦНТИ, 1990. — С. 55 — 58.
168. Феномен “Д” и другие / Сост. Л.Е.Колодный. — М.: Политиздат, 1991. — 335 с.
169. Флоренский П.А. Макрокосм и микрокосм // Богословские труды. — Сб. 24. — М.: Изд-во Моск. Патриархии, 1983. — С. 230 — 241.
170. Чернетский А.В., Носов Н.А. О возможном механизме биоизлучения // Всесоюз. науч. сессия посв. дню радио (26-я). — ч.1. — М., 1981. — С. 112.
171. Чернетский А.В., Кудин Е.М., Носов Н.А. Состояние проблемы исследования биоэнергетических и биоинформационных явлений в природе // Всесоюз. науч. сессия посв. дню радио (26-я). — ч.1. — М., 1981. — С. 108 — 110.
172. Чернетский А.В. Энергетика биоэлектронных процессов // Методы рефлекторной диагностики, терапии, и реабилитации для совершенствования оздоровительной работы в угольной промышленности. — М., ЦНИИЭИ уголь, 1983. — С. 108 — 119.
173. Чернышев М.А. Если вы начинаете заниматься цигун самостоятельно // Цигун и спорт. (26-я). — ч.1. — М., 1981. — 1992, № 2/3. — С. 36 — 37.
174. “Чжуд-ши” — памятник средневековой тибетской культуры. — Новосибирск: Наука, 1988. — 349 с.
175. Чижевский А.Л. Земное эхо солнечных бурь. — М.: Мысль, 1976. — 350 с.
176. Хрущев А.С. Информационный аспект биорезонансных явлений // Психическая саморегуляция (Выпуск 1). — Алма-Ата, 1973.— С. 401 — 406.
177. Хуннбао Ч. Основы Чжунгун // Цигун и спорт. — 1991, № 4. — С. 6 — 7.
178. Шерстенников Н.И. Внутренний свет (практика психоэнергетической саморегуляции). — Ростов на Дону: Рост. универ., 1991. — 96 с.
179. Щербатский Ф.И. Избранные труды по буддизму. — М.: Наука, 1988. — 426 с.
180. Элиаде М. Космос и история: Избранные работы. — М.: Прогресс, 1987. — 312 с.
181. Backster C. Evidence of a Primary Perception in Plant Life // Int. Jour. of Paraps. — N.Y., 1968, V. 10, № 4. — 329 — 348.
182. Bechterev V. “Direct influence” of a person upon the behavior of animals // Jour. of Parapsychology. — 1949, V.13 — P. 166.

183. Bell M. Francis Bacon: Pioneer in Parapsychology // Int. Jour. of Paraps. — N.Y., 1964, V. 6, № 2. — 199 — 208.
184. Berger H. Psyche. — Jena: Fischer, 1940. — 32 s.
185. Bohm D. Wholeness and the implicate order. — N.Y.: Routledge & Co, 1980. — 220 p.
186. Brenner D., Lipton J., Kaufman L., Williamson S. Somatically Evoked Magnetic Fields of Human Braine // Science. — 1978, Vol. 190, № 4334. — P. 81 — 83.
187. Buehn L. Chounas in the implicit other. — L., 1980. — 240 p.
188. Burr H. Fields of Life: our links with the universe. — N.Y.: Ballantine Books, 1972. — 215 p.
189. Capra F. The Tao of physics. — London : Wildwood House, 1975. — 352 p.
190. Carrinton H. The Story of Psychic Science (Psychical Research). — N.Y.: Ives Washburn, 1931. — 369 p.
191. Cazzamalli F. Les Les ondes électro-magnétiques en correlation avec certains phénomènes psychosensoriales du cerveau humain // Compte rendu du IIIème Congrès International de Recherche Psychiques. — Paris, 1928. — P. 45 — 55.
192. Dale A., Schmeidler S., Ullman M. Handbook of Parapsychology. — Jefferson, North Carolina & London: Jefferson, 1986. — 967 p.
193. Edge L., Morris L., Palmer J., Rush H. Foundations of parapsychology. — London & New York, 1986. — 432 p.
194. Elden J. Orgone energy. The answer to atomic suicide. — NY: Exposition Press, Jericho, 1972.
195. Electromagnetic Bio-Information: Proceedings of the Symposium, Marburg, September 5, 1977 / ed. by Fritz Albert Popp [et al]. — München: Urban & Schwarzenberg, 1979. — 207 p.
196. Eliade M. Myth and reality. — N.Y.: Allen & Unwin, 1964. — 204 p.
197. Eliade M. Patterns in comparative religion. — L.: McGraw Hill, 1972. — 484 p.
198. Extrasensory Ecology: Parapsychology and Anthropology / Ed. J.K. Long. — Metuchen; London : Scarecrow Press, 1977. — 427 p.
199. Forwald H. Mind, matter, and gravitation; a theoretical and experimental study. — N.Y.: Parapsychology Foundation, 1969. — 72 p.
200. Goodman G.J. Powers of mind. — N.Y.: Random house, 1975. — 418 p.
201. Govinda A. Foundations of Tibetian mysticism. — L.: Rider & Co, 1967. — 310 p.
202. Gould A. The Founders of Psychical Research. — N.Y.: Schocken, 1968 — 353 p.

203. Hartmann F. Paracelsus: Life and Prophecies. — N.Y.: Rudolf Steiner Publications, 1973. — P. 103 — 131.
204. Herbert B. Polarized Light as PK Detector // Second Intern. Congress of Psychotronic Research. — Monte Carlo, 1975. — P. 68 — 69.
205. Herbert B. Biogravitation: Experemental Evidences // Int. Jour. of Paraps. — L., 1977, V. 11, № 5/6. — P. 91 — 116; 1979, V. 13, № 1/2. — P. 329 — 348.
206. Jahn R. The Persistent Paradox of Psychic Phenomena: an Engineering Perspective // Proc. of the Inst. of Electrical and Electronic Engineers. — 1982, V. 70. — P. 63 — 93.
207. Jahn R., Dunne B. Margins of reality: The role of consciousness in the physical world. — San Diego; etc.: Harcourt, Brace, Jovanovich, 1987. — 415 p.
208. James W. “Psychical research” in The Will to Believe and Other Essays in Popular Philosophy. — N.Y., 1897.
209. Karagulla S. Breakthrough to Creativity. — Santa Monica: De Vorss & Co., 1967.
210. Krippner S. Telepathy // Psychic Exploration. — N.Y: Putnam's Sons, 1976. — P. 179 — 194.
211. Krippner S., Rubin D. The Energies of Consciousness. — New York; London: Gordon and Breach, 1975. — 243 p.
212. Koning H.Z. Bioinformation. Electrophysical aspects // Electromagnetic Bio-Information. — Munchen; Wien; Baltimor, 1979. — P. 25—55.
213. Manczarski S. Electron plasma in biological medium // Second Intern. Congress of Psychotronic Research. — Monte Carlo, 1975. — P. 125 — 126.
214. Mann W.E. Orgone, Reich and Eros. — N.Y.: Simon &Shuster, 1973. — 382 p.
215. Marphy M., Donovan S. Contemporary meditation research. — San Francisco: Esalen Institute Press, 1985. — 234 p.
216. Mora-Vangeas C. Environment and Paranormal Phenomena // I Konference o vyzkumu Psychotroniky: Sbornik referatu. — S. 235 — 237.
217. Nakaoka T. Parapsychology Argument in Japan // Second Intern. Congress of Psychotronic Research. — Monte Carlo, 1975. — P. 209 — 210.
218. Parapsychology and Anthropology: proceedings of an international conference held in London, England, August 29-31 / Ed. A. Angoff, D. Barth. — N.Y.: Parapsychology Foundation, 1974. – 328 p.
219. Presman A. Electromagnetic Fields and Life. — N.Y.: Plenum Press, 1970. — 375 p.
220. Pribram K. The brain // Millennium. — Los-Angeles: J.I. Tarcer Inc., 1981. — P. 91 — 104.
221. Puharich H. Physic Research and the Healing Process // Psychic Exploration. — N.Y.: Putnam's Sons, 1976. — P. 343 — 348.

222. Puthoff H., Targ R. A perceptual channel for information transfer over kilometer distances: historical perspective and recent research // Proceedings of the Institute of Electrical and Electronics Engineers. — 1976, V. 64. — P. 329-354
223. Ruth B. Experimental investigations on ultraweak photon emission // Electromagnetic Bio-Information. — Munchen; Wien; Baltimor. — 1979. — P. 123 — 151.
224. Sedlak W. Physical Plasma as the Base of Bioenergetics // Annals of Phylos. — 1975, № 20. — P. 125 — 132.
225. Sedlak W. The electromagnetic Nature of Life // Second Intern. Congress of Psychotronic Research. — Monte Carlo, 1975. — P. 77 — 83.
226. Sedlak W. W pogoni za nieznanym. — Lublin : Wydawn. Lubelskie, 1990. . — 447 p.
227. Stelter A. Psi-Healing. — Toronto; London: Bantam, 1976. — 308 p.
228. Tansley D.C. Radionics and the subtle anatomy of man. — Rustington: Health Science Press, 1972. — 95 p.
229. Targ R., Puthoff H. Mind-reach: scientists look at psychic ability. — London: Cape, 1977. — 230 p.
230. The Highest State of Consciousness / Ed. J. White. — N.Y.: Doubleday-Anchor, 1972. — 484 p.
231. The Geller Papers : scientific observations on the paranormal powers of Uri... / Ed. Ch. Panati. — Boston: Houghton Mifflin, 1976. — 317 p.
232. Tiller W.A. Devices for Monitoring Nonphysical Energies // Physic Exploration. — N.Y.: Putnam's Sons, 1976. — P. 488 — 521.
233. Tompkins P. The Secret Life of Plants. — London: Allen Lane, 1974. — 340 p.
234. Trobridge G. Swedenborg: Life and Teaching. — London : Swedenborg Society, 1935. — 345 p.
235. Vogel M. Man-Plant Communication // Psychic Exploration. — N.Y.: Putnam's Sons, 1976. — P. 289 — 313.
236. Warnke U. Information Transmission by Means of Electrical Biofields // Electromagnetic Bio-Information. Proceedings of the Symposium, Marburg, 1977. — P. 55 — 79.

Научное издание

Кокун Олег Матвеевич

Психоэнергетические возможности человека: теория и практика

Монография

Текст напечатан в авторской редакции

Подписано в печать 17.01.2012 г.
Формат 60х84 $^{1}/_{16}$. Гарнитура Таймс
Услов. печ. л. 9,77. Учет.-изд. л. 11,14.
Тираж 300 экземп. Зак. № 8.

ГП «Информационно-аналитическое агентство»
ул. Еспланадна 4-6, г. Киев, 01601, Украина
тел/факс 287-03-79, 289-77-62
E-mail: iaa@dstati.kiev.ua